CEI TRIANGULAR-E3
LOS HORIZONTES DEL HOMBRE
Universidad de Burgos • Universidad de León • Universidad de Valladolid

unileon.es

cursos

extensión universitaria

2017

universidad de león

# PROGRAMAS DE ALTO RENDIMIENTO EN NATACIÓN

**23/03/2017 - 25/03/2017**


Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail:ulesci@unileon.es
http://www.unileon.es/extensionuniversitaria


universidad de león

## PROGRAMAS DE ALTO RENDIMIENTO EN NATACIÓN

**DIRECTORES:**
• Alfonso Salguero del Valle. Profesor. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.
• Olga Molinero González. Profesor ayudante doctor. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

**LUGAR:**
CAR y Piscina de la Palomera

**FECHAS:**
23/03/2017 - 25/03/2017

**HORARIO:**
Jueves 23 de 16:00 a 21:00 h
Viernes 24 de 16:00 a 21:00 h
Sábado 25 de 09:00 h a 14:00 h y de 16:00 a 21:00 h

**DURACIÓN:**
20 h

**NÚMERO DE ALUMNOS:**
Mínimo: 30 y Máximo: 45

**TASAS:**

• Ordinaria: 100 €
• Alumnos ULE: 90 €
• Alumnos de otras universidades: 90 €
• Desempleados: 90 €
• Profesionales ámbito acuático y Ayto. León: 90 €

**DESTINATARIOS:**

Preferentemente alumnos ULE y/o de CCAFD y Licenciados en CCAFD. Si la demanda lo permite: Monitores y entrenadores de natación. Profesionales vinculados con el medio acuático.

**CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:**

2 créditos LEC - 1 créditos ECTS

**OBJETIVOS:**

1º/ Conocer diferentes métodos para llevar a cabo la valoración y control del entrenamiento en nadadores de competición.

2º/ Analizar las particularidades y características del entrenamiento en natación por espacialidades: velocistas, mediofondistas, fondistas.

3º/ Exponer y dar a conocer las características de un ciclo de trabajo en le CAR Sant Cugat.

4º/ Presentar los diferentes métodos de planificación del entrenamiento en seco en natación.

5º/ Conocer la utilidad de la Dinamometría electromecánica Funcional (DEMF) en el entrenamiento de la Fuerza.

6º/ Analizar y valorar la técnica de nadadores de competición. Métodos.

7º/ Conocer el procedimiento de formación de nadadores jóvenes.

8º/ Analizar las características del entrenador.

9º/ Exponer un plan de intervención psicológica para nadadores de competición.

**PROGRAMA: Día**

**23/03/2017. Lugar: CAR (16:00 a 21:00).**

16:00-16:30 Charla inaugural (Alfonso Salguero)

16:30-17:30 Intervención en psicología del deporte. Programa psico-educativo en nadadores (Abel Nogueira)

17:30-18:30 Evaluación del perfil psicológico del nadador y su relación con la monitorización de la carga de entrenamiento interna (Miguel Aranzana)

19:00-21:00 El uso de la Dinamometría electromecánica Funcional (DEMF) en el entrenamiento de la Fuerza. Taller teórico-práctico (Luis Javier Chirosa y Jesús Ignacio Chirosa).

**Día 24/03/2017. Lugares: CAR (16:00 a 19:00) y Piscina la "Palomera" (19:00 a 21:00).**

16:00-19:00 Valoración y control del entrenamiento. ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo? (Oscar Domínguez)

19:00-21:00 Práctica en la piscina 3x6-8x100 (Oscar Domínguez Y José Antonio del Castillo)

**Día 25/03/2017. Lugar: CAR (9:00 a 14:00 y16:00 a 21:00).**

9:00-12:00 Entrenamiento por especialidades: velocistas, mediofondistas, fondistas (José Antonio del Castillo)

12:00-12:30: Estructura Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat del Vallés: Organigrama. Recursos humanos y materiales. (José Antonio del Castillo).

12:30-14:00 Un ciclo de trabajo en el CAR de Sant Cugat (José Antonio del Castillo).

16:00-17:30 Entrenamiento en seco. Práctica Gimnasio CEARD. (José Antonio del Castillo y Óscar Domínguez).

17:30-19:00 Importancia de la técnica (Oscar Domínguez y José Antonio del Castillo).

19:00-20:00 "Construir" un nadador joven (José Antonio del Castillo).

20:00-21:00 Características del entrenador (José Antonio del Castillo).

**PROFESORADO:**

• Alfonso Salguero del Valle. Profesor. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

• Miguel Aranzana Juarros. Doctorando. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

• Abel Nogueira López. Doctorando y Colaborador honorífico. Universidad de León.

• José Antonio del Castillo Pérez. Director Alto rendimiento RFEN Entrenador del CAR de Sant Cugat grupo RFEN.

• Óscar Domínguez Castrillo. Entrenador CAR de Sant Cugat.

• Luis Javier Chirosa Ríos. Profesor titular Universidad de Granada.

• Ignacio Jesús Chirosa Ríos. Profesor Contratado Doctor de Universidad de Granada.

**ENTIDADES COLABORADORAS:**

• Ayuntamiento de León
• CAR León
• Centro Alto Redimiento Sant Cugat
• Ludens, Juego y Educación
• Club Natación León
• Universidad de Granada
• Unidad de Investigación ESACA
• Unidad de Investigación IDAFISAD