

PROFESORADO:

- Alfonso Salguero del Valle. Profesor Titular de Universidad. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Oscar Domínguez Castrillo. Becario departamento de Biomecánica del CAR de Sant Cugat.
- José Antonio del Castillo Pérez. Director Alto rendimiento RFEN Entrenador del CAR de Sant Cugat grupo RFEN.

ENTIDADES COLABORADORAS:

- Centro Alto Rendimiento Sant Cugat
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES CEARD-LEON
- Ludens, Juego y Educación
- Excmo. Ayto. de León. Concejalía de Deportes



unileon.es

cursos

extensión
universitaria

2013

universidad
de león

Aproximación a un Programa
de Alto Rendimiento en
Natación

17/05/2013 - 18/05/2013

Información y matrícula:

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Avda. Facultad de Veterinaria, 25. 24071 · LEÓN.
Tfno.: 987 29 19 61 - 987 29 33 72 · Fax: 987 29 19 63.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

universidad
de león

ule

Aproximación a un Programa de Alto Rendimiento en Natación

DIRECTOR:

- Alfonso Salguero del Valle. Profesor Titular de Universidad. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

LUGAR:

CEARD León

FECHAS:

17/05/2013 - 18/05/2013

DURACIÓN:

20 horas, 15 presenciales más 5 no presenciales

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 30 y Máximo: 40

TASAS:

- Ordinaria: 100 €
- Alumnos ULE: 90 €
- Alumnos de otra universidades: 90 €
- Desempleados: 90 €
- Monitores, entrenadores de natación y socorristas: 90 €

DESTINATARIOS:

Monitores y entrenadores de natación. Profesionales vinculados con el medio acuático. Cualquier persona interesada en la materia.

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 la natación de competición.

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

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

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

5º/Analizar y valorar la técnica de nadadores de competición. Métodos.

6º/Conocer el procedimiento de formación de nadadores jóvenes.

7º/Analizar las características del entrenador.

PROGRAMA:

Día 17/05/2013. Lugares: CEARD (16:00 a 19:00) y Piscina la "Palomera" (19:00 a 21:00)

16:00 Charla inaugural (Alfonso Salguero)

16:15-19:00 Valoración y control del entrenamiento. ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo? (Oscar Domínguez)

19:00-21:00 Práctica en la piscina 7x200/3x6x100 con La (Oscar Domínguez Y Jose Antonio del Castillo)

Día 18/05/2013. Lugar: CEARD (9:00 a 14:00 y 16:00 a 19:00)

9:00-12.00 Entrenamiento por especialidades: velocistas, mediodondistas, fondistas (José Antonio del Castillo)

12:00-13:00 Un ciclo de trabajo en el CAR de Sant Cugat (José Antonio del Castillo).

13:00-14:00 Entrenamiento en seco (José Antonio del Castillo)

16:00-18.00 Importancia de la técnica (Oscar Domínguez y José Antonio del Castillo)

8:00-19:30 "Construir un nadador joven (José Antonio del Castillo)

19:30-21:00 Características del entrenador (José Antonio del Castillo)