Estimados compañeros, entrenadores y deportistas,

Próximamente (el 18 de Marzo), comenzaremos nuestro Curso de Preparación Física Integral en Natación . En su segundo año, el curso vuelve a ser coordinado por nuestro experto en Triatlón y Natación el Lic. Jorge Ortega , miembro del International Endurance Work Group y quien abrirá el curso en su primera asignatura donde abordará todos los principios de hidrodinámica y técnica de los cuatro estilos, brindando prácticas herramientas para su análisis y perfeccionamiento.

El Lic. Antonio Oca junto con el Dc. Fernando Navarro Valdivielso , ambos referentes en el mundo de la natación y expertos en entrenamiento deportivo de nadadores de alto rendimiento, con numerosas publicaciones y ponencias al más alto nivel, abordarán el desarrollo de las distintas capacidades físicas en los nadadores en dos de las asignaturas de nuestro curso.

En otra asignatura estudiaremos los modelos de periodización, haciendo un recorrido por todas las unidades que lo forman, estudiando desde los modelos tradicionales de periodización en natación, hasta las últimas investigaciones relativas a la periodización inversa con nadadores, todo ello desarrollado por el Dc. Juan Jaime Arroyo Navarro , recientemente nominado por segunda vez como investigador del año por la International Society of Swiming Coaching.

Para cerrar este círculo formativo, el Licenciado Ignacio Costa , nos presentará las características específicas de cada prueba de competición. Fisiología , factores de rendimiento, contenidos de entrenamiento, así como los aspectos prácticos para su entrenamiento, serán tratados en un recorrido que transcurra desde las pruebas de velocidad, hasta las de fondo y aguas abiertas, incluyendo las pruebas de estilos combinados.

Estamos a su disposición. Los esperamos!!

Curso a Distancia de Preparación Física Integral en Natación

Inicia el 18 Marzo, 2015

El Curso de Preparación Física en Natación pretende hacer un recorrido actualizado de este antiguo pe