

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](mailto:ulesci@unileon.es)  
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>



## 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:

Aula y gimnasio CAR León (día 23/03 de 15 a 20 horas)

Aula CAR León (día 24/03 de 16 a 19 horas)

Piscinas Municipales Climatizadas de la "Palomera" (día 24/03 de 19 a 21 horas)

Aula y gimnasio CAR León (día 25/03 de 09 a 14 y de 16 a 21 horas)

### FECHAS:

23/03/2017 - 25/03/2017

### HORARIO:

Jueves 23 de 15:00 a 20:00 h

Viernes 24 de 16:00 a 21:00 h

Sábado 25 de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 h.

### DURACIÓN:

20 horas

### 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. de 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 especialidades: 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.

10º/ Conocer y analizar las lesiones más frecuentes en los nadadores de rendimiento.

### PROGRAMA:

**Día 23/03/2017. Lugar: CAR (15 a 19 h)**

15:00-16:30 Entrenamiento por especialidades: Velocistas, mediofondo y fondo. (José Antonio del Castillo)

16:30-17:30 Importancia de la técnica; "Construir" un nadador joven. (José Antonio del Castillo)

17:30-18:00 Características del entrenador. (José Antonio del Castillo)

18:00-19:00 Ciclo de trabajo: Juegos Olímpicos de Rio 2016 (José Antonio del Castillo)

19:00-20:00 Sesión debate.

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

16:00-18:00 Intervención en psicología del deporte. Programa psico-educativo en nadadores (Abel Nogueira y Roberto Pacios)

18:00-19:00 Control del entrenamiento. Diferentes test y aplicación práctica. (Óscar Domínguez).

19:00-19:15 Descanso

19:15-21:00 Práctica en la piscina 3x6-8x100 (Oscar Domínguez)

**Día 25/03/2017. Lugar: CAR (9 a 14 y 16 a 21 h)**

9:00-11:30: El uso de la Dinamometría electromecánica Funcional (DEMF) en el entrenamiento de la Fuerza. Taller teórico-práctico (Luis Javier Chiroso y Jesús Ignacio Chiroso).

12:00-12:30: Descanso

12:00-14:00: Entrenamiento en seco. Práctica Gimnasio CAR. (Óscar Domínguez).

14:00-16:00: Libre (comida)

16:00-17:30: Teoría y práctica: El hombro del nadador. Prevención y análisis de la lesión. (Óscar Domínguez).

17:30-19:00: Grupo de tecnificación deportiva FENACYL: características y planteamiento (Roberto Pacios).

19:00-19:30: Descanso

19:00-20:30: Evaluación del perfil psicológico del nadador y su relación con la monitorización de la carga de entrenamiento interna (Miguel Aranzana).

20:30-21:00: Clausura (Alfonso Salguero).

### 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 Chiroso Ríos. Profesor titular. Universidad de Granada.
- Ignacio Jesús Chiroso Ríos. Profesor contratado doctor. Universidad de Granada.
- Roberto Pacios Blanco. Entrenador de la Federación de Castilla y León responsable del grupo de tecnificación deportiva.

### ENTIDADES COLABORADORAS:

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