

ORGANIZA:
Consejería de Turismo y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte (IAD)

COLABORA:
Federación Andaluza de Triatlón (FATRI)

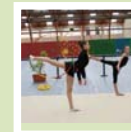


MÁS INFORMACIÓN

Instituto Andaluz del Deporte
Avda. Santa Rosa de Lima, 5
29007 Málaga
Tel.: 951 04 19 00
Fax: 951 04 19 39
Correo electrónico:
info.iad.ctd@juntadeandalucia.es

WEB

<http://www.juntadeandalucia.es/turismoydeporte/opencms/areas/deporte/iad/>



FORMACIÓN ABIERTA

**“QUIEN NO NADA,
NO COMPITE”:
CLAVES
PARA EL RENDIMIENTO
DEL PRIMER SECTOR EN
TRIATLÓN**

11 de noviembre de 2017



**INSTITUTO
ANDALUZ
DEL DEPORTE**

“QUIEN NO NADA, NO COMPITE”: CLAVES PARA EL RENDIMIENTO DEL PRIMER SECTOR EN TRIATLÓN

PRESENTACIÓN

Es conocida por los triatletas y entrenadores la importancia que el sector de la natación tiene en el resultado final de una prueba de triatlón sprint y olímpica; sin embargo, en muchas ocasiones el enfoque para incrementar el rendimiento no es el más apropiado, causando frustración y convirtiéndose en la disciplina que menos disfruta el triatleta popular.

La presente charla pretende realizar un profundo recorrido por todos y cada uno de los factores de rendimiento que deportista y entrenador pueden abordar tanto en competición como durante el entrenamiento, para optimizar el rendimiento en este sector. Aspectos como el pacing o estrategia a llevar a cabo durante la prueba, la influencia de este sector sobre la bici y la carrera, las posibilidades de entrenamiento del ritmo de prueba, las directrices para el entrenamiento del sector, evaluación y predicción de ritmos, etc., pero haciendo especial hincapié en la necesidad del desarrollo de una mejora del gesto técnico de nado, primero en piscina y luego en aguas abiertas, profundizando en el estudio del gesto técnico de crol (claro determinante del rendimiento) y sus adaptaciones a las aguas abiertas, así como en el estudio de otros aspectos comunes al triatleta, como son el traje de neopreno, la orientación en prueba, estrategias de drafting, etc.

Área temática: modalidades y actividades deportivas

Modalidad: presencial

Nº plazas: 100

Fecha: sábado 11 de noviembre de 2017

Horario: de 10:00 a 14:00 horas

Duración: 4 horas

Lugar: Instituto Andaluz de Deporte, Málaga

PROGRAMA

- 10:00. Bienvenida y presentación
- 10:10. Bloque I
 - Introducción. Aspectos relevantes del sector de natación en triatlón
- 12:00. Descanso
- 12:15. Bloque II
 - El patrón técnico del nado a crol. Adaptaciones técnicas a las aguas abiertas. Directrices para el entrenamiento
- 13:45. Ruegos y preguntas
- 14:00. Clausura

PONENTE

Jorge Ortega Díez

Diplomado y licenciado en Educación Física. Entrenador Superior de natación; Entrenador Nacional de atletismo; Entrenador Superior de triatlón especialista en larga distancia. Máster en alto rendimiento en deportes cíclicos. Nombrado Entrenador de Alto Rendimiento por la Junta de Andalucía desde el 2016 hasta la actualidad. Docente de la Escuela de Entrenadores de la Federación Andaluza de Triatlón. Docente en diversos cursos y conferencias de triatlón y natación del grupo “Internacional Endurance Work Group” con diversas publicaciones en el ámbito de la resistencia. Deportista y entrenador de triatletas desde hace 17 años.

DESTINATARIOS

Técnicos y deportistas en triatlón o natación

INSCRIPCIONES

Del 23 de octubre hasta el 9 de noviembre de 2017 en la [web del IAD](#)

FINALIDAD Y OBJETIVOS

El objetivo de la presente charla es el de profundizar y desarrollar los aspectos que determinan el rendimiento del sector de la natación en el triatlón, presentando como protagonista clave la mejora de la técnica en el triatleta, de forma que los alumnos finalicen el curso con nuevas estrategias para afrontar el entrenamiento y la competición.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Instituto Andaluz del Deporte
Avda. Santa Rosa de Lima, 5
29007 Málaga

- Teléfonos: 951 041 900 / 951 041 924
- Líneas de autobuses: 8,15, 21, 23 y 38
- Metro: Línea 1. Estación de Carranque
- Taxis: 952 33 33 33 / 952 32 00 00

ORGANIZA

Consejería de Turismo y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte (IAD)

COLABORA

Federación Andaluza de Triatlón (FATRI)

