

OPEN WATER

Campamento de entrenamiento para atletas y entrenadores de Natación en Aguas Abiertas

PanAm Aquatics llevará a cabo una clínica de entrenadores presencial, **con el apoyo de World Aquatics (AQUA)**.

Programa

Sesión	Fecha	Hora local
Sesión 1	Lunes 26 de agosto de 2024	09:30 - 12:00
Sesión 2	Lunes 26 de agosto de 2024	15:00 - 17:00
Sesión 3	Martes 27 de agosto de 2024	09:30 - 12:00
Sesión 4	Martes 27 de agosto de 2024	15:00 - 17:00
Sesión 5	Miércoles 28 de agosto de 2024	09:30 - 12:00

Ponente: David Thomas.

Idiomas: inglés y español.

Registro: Para registrarse en la clínica [por favor complete la siguiente información](#).

Día 1

Salón de clase:

- *Entrenadores facilitando grandes deportistas y grandes nadadas.
- *¿Qué puede hacer el entrenador para ayudar al nadador?
- *Preparación para la competencia.
- *Inspección de la sede (seguridad, construcción de estrategia, puntos de interés).
- *Recolección de información.

Piscina (con boyas):

- *Configuración de una piscina para prácticas de Natación en Aguas Abiertas.
- *Tipos de ejercicios para introducir a nadadores en Natación en Aguas Abiertas.
- *Sets de entrenamiento para Natación en Aguas Abiertas.
- *Comentarios sobre lo que están haciendo los entrenadores del Caribe.

Esta clínica está disponible para todos los entrenadores, atletas y la comunidad acuática de las Federaciones Nacionales de PanAm Aquatics.
El cupo limitado se cubrirá por orden de llegada.

OPEN WATER

Day 2:

Salón de clase:

- *Preparándose y preparando a los deportistas.
- *Beneficios de la Natación en Aguas Abiertas para la Natación clásica.
- *Beneficios de las Aguas Abiertas para los clubes (ofreciendo más que la piscina).
- *Utilizando las sedes más hermosas del mundo.
- *Preparándose para una práctica de Natación en Aguas Abiertas.
- *Entrenamiento para nadadas en Aguas Abiertas:
 - Desde la psicológica.
 - Desde el entrenador.
 - Desde el atleta.
- *Equipamiento para el entrenamiento
- *Preguntas y respuestas, y conversación.

Piscina (sin boyas):

- *Configuración de una piscina para prácticas de Natación en Aguas Abiertas.
- *Tipos de ejercicios para introducir a nadadores en Natación en Aguas Abiertas.
- *Sets de entrenamiento para Natación en Aguas Abiertas.
- *Comentarios sobre lo que están haciendo los entrenadores del Caribe.

Día 3:

Salón de clase (medio día):

- *Desarrollo de una Federación Nacional - Programa de Natación en Aguas Abiertas.
- *Comentarios/Retroalimentación.

PanAm Aquatics Open Water Swimming Committee



Esta clínica está disponible para todos los entrenadores, atletas y la comunidad acuática de las Federaciones Nacionales de PanAm Aquatics.
El cupo limitado se cubrirá por orden de llegada.