

13 ediciones 175 alumnos 2 docentes 30 Horas cátedra 1 módulo 1 certificado 2 avales científicos

Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Natación

Organiza: Soltarte

INICIO
11 DE SEPTIEMBRE DE 2026

FIN DE INSCRIPCIONES
13 DE OCTUBRE DE 2026

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD
ASINCRÓNICA CON FOROS

CAMPUS VIRTUAL
LMS PROPIO

Presentación

En esta Capacitación aprenderás sobre fisiología, bioenergética, técnica y fundamentos del entrenamiento en natación y aguas abiertas. Te permitirá comprender la planificación de su entrenamiento y mejorar el rendimiento con estrategias para optimizar la resistencia, velocidad y lograr los objetivos previstos.

Un curso con gran componente práctico donde te llevarás rutinas para cada capacidad y nivel, modelos de sesiones de entrenamiento para adecuar según los objetivos, preparación física dentro y fuera del agua.

Docentes



Paulo Escalada
ISDE Instituto Superior de Deportes.
Prof. Nacional de Educación Física - Instructor y Entrenador de Natación (ISDE) - Guardavidas -.



Emanuel Facundo Sanchez
Profesor Superior de Educación Física - Preparador Físico Deportivo.

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

Contenidos

Módulo 1

30 horas cátedra | Comienza: 11 de septiembre de 2026 | Termina: 18 de septiembre de 2026

Asignaturas:

Clase 1: Fisiología del Ejercicio.

Prof. Emanuel Facundo Sanchez y Prof. Paulo Escalada.

- Fisiología del Ejercicio
- Características anatómicas y fisiológicas básicas
- Estructura y función del musculo esquelético
- Conocimiento básico y general de las acciones motoras
- Tipos de fibras musculares
- El metabolismo de la energía y el rendimiento en natación
- Fuentes energéticas
- Sistemas energéticos
- Gasto energético
- Beneficios del entrenamiento
- Ejercicio y salud

Clase 2: Principios del entrenamiento, aplicación en deportes acuáticos.

Prof. Emanuel Facundo Sanchez y Prof. Paulo Escalada.

- Principios del entrenamiento
- Principios fundamentales para el entrenamiento
- Entrenamiento de la resistencia
- Desarrollo de la resistencia en el agua
- Ampliar distancias recorridas

Clase 3: Entrenamiento de la Velocidad

Prof. Emanuel Facundo Sanchez y Prof. Paulo Escalada.

- Entrenamiento de la velocidad
- Ganar velocidad en la propulsión en miembros sup e inf.
- Sobreentrenamiento
- Errores frecuentes y como detectar el sobreentrenamiento

Clase 4: Bases para mejorar el rendimiento y la calidad de las sesiones de entrenamiento.

Prof. Emanuel Facundo Sanchez y Prof. Paulo Escalada.

- Mejorar el rendimiento y calidad de tus sesiones
- Saber a que apuntar y como dividir los contenidos de cada sesión
- Como aumentar la propulsión y disminuir la resistencia al agua
- Técnica correctiva para mejorar y posición hidrodinámica del nadador

Clase 5: Planificación del entrenamiento en deportes acuáticos

Prof. Emanuel Facundo Sanchez y Prof. Paulo Escalada.

- Planificación
- Como armar una rutina de entrenamiento a corto o largo plazo en base a los objetivos personales del nadador
- Como armar tu rutina de entrenamiento
- Testeos básicos para armar un plan de entrenamiento
- Rutinas orientativas, para cada capacidad o nivel
- Tipos y modelos de sesiones de entrenamiento

Formas de pago locales en todo el mundo

Tarjetas de crédito o débito internacionales y locales en 12 países de Latinoamérica y España, PayPal, Depósitos o transferencias bancarias en España, Argentina, Estados Unidos, Mexico y Uruguay, MercadoPago, Rapipago, Pago FÁCIL, PagosNet, Servipag, Sencillito, Webpay, Multicaja, Baloto, Pagos Seguros en Línea (PSE), SafetyPay, OXXO, SPEI, y PagoEfectivo.

Más información

Organizador

Soltarte

Escuela de Formacion - Arte y Fitness.

Destinado a:

Nadadores, Profesores de educación física recibidos o en curso, Preparadores físicos, Entrenadores de diferentes disciplinas interesados en el tema.

Descripción

Este Curso te permitirá realizar una capacitación intensiva con gran cantidad de contenidos grabados y foros en directo para que puedas adquirir las herramientas necesarias para armar sesiones de entrenamiento y lograr los mejores resultados en la preparación física del nadador.

Certificados

Certificado Final de Asistencia.



- **Otorga:** Soltarte
- **Formato:** digital

Este certificado especifica que un alumno ha participado exitosamente de una formación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la formación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica. También, se incluye un ID único y un código QR para validar autenticidad.

Avales Científicos

American Society of Exercise Physiologists

Comité Académico G-SE

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

100% ONLINE
Para realizar esta formación no se requiere ninguna instancia presencial.

EN ESPAÑOL
Todo material de estudio obligatorio es en español. Puede haber material en otro idioma, pero es opcional.

ASINCRÓNICA CON FOROS
Las clases ya están grabadas, no hay encuentros en vivo, pero si hay foros sincrónicos. Estudie a su ritmo.

ACCESO EXTENDIDO
Luego de que usted finalice esta formación, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.

LMS PROPIO
Esta formación se realiza en el campus virtual de Online Education Center.

30 HORAS CATEDRA
1 módulo y 2 docentes. Las horas cátedra se corresponden con los créditos ECTS.

100% SEGURO
Si Soltarte no cumple con lo publicitado en esta formación, le devolvemos el 100% de su dinero invertido.