

CURSO MONITOR JUDEX DE TRIATLÓN ACUATLÓN



Antonio Vicente Corral

ACUATLÓN

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. CONSIDERACIONES
- 3. PROPUESTA DE CONTENIDOS

Acuatlón

1. INTRODUCCIÓN

- 3 segmentos: Carrera a pie+natación+carrera a pie.
- Importancia:
 - Competición más frecuente en categorías menores.
 - “El triatleta que no nada, no disputa. El triatleta que no corre, no gana”.
- Reglamento específico:
 - No está permitido llevar ni el gorro ni las gafas de natación en la carrera a pie: zona de transición.
 - Normas de cada competición.
 - En la Liga JUDEX, el segmento de natación se realiza normalmente en piscina.

Acuatlón

1. INTRODUCCIÓN. Distancias.

ACUATLÓN			
	CARRERA	NATACIÓN	CARRERA
SPRINT	2,5 kms	1 kms	2,5 kms
CORTA	5 kms	2 kms	5 kms

Acuatlón

1. INTRODUCCIÓN. Distancias JUDEX

Benjamín	400-100-400
Alevín	800-300-800
Infantil	1000-400-1000
Cadete	1500-500-1500
Juvenil	2000-600-2000

ACUATLÓN

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. CONSIDERACIONES
- 3. PROPUESTA DE CONTENIDOS

Acuatlón

2. CONSIDERACIONES

- Natación sucede y precede a la carrera a pie.
- Natación en aguas abiertas o en circuito de piscina: atención a oleaje, temperatura, profundidad, orientación, rivales, trazado,...
- Técnicas de transición específicas.
- 2ª carrera sucede a la natación



Acuatlón

2. CONSIDERACIONES

PISCINA	AGUAS ABIERTAS
Medio estándar	Medio no predecible
Espacio limitado	Grandes espacios
Control y adaptación al medio	Influencia de fenómenos externos: meteorología, corrientes,...
Poca profundidad y transparencia	Sistema dinámico y activo
No contrarios	Presencia de contrarios
Indicadores claros y frecuentes	Referencias muy espaciadas y difíciles de reconocer.

Acuatlón

2. CONSIDERACIONES

- Sistemas de orientación:
 - Estructurados.
 - No estructurados.
 - Personalizados.
- Variaciones en el modelo técnico de crol:
 - Posición del cuerpo más elevada (cabeza por encima del agua).
 - Acción de piernas: mayor recorrido.
 - Tracción: recorrido disminuido en la fase de empuje.
 - Recobro: acelerado para encontrar un punto de apoyo que nos permita mantener el cuerpo elevado.
 - Respiración.

Acuatlón

2. CONSIDERACIONES

PISCINA	AGUAS ABIERTAS
Orientación acuática, mixta.	Orientación aérea.
Cabeza debajo del agua. Vista adelante.	Cabeza fuera del agua. Vista frontal y lateral.
Elementos técnicos: viraje, salida.	Mayor propulsión de piernas.
Tiempo de nado corto (normalmente)	Nado continuo (aeróbico). Válido para acuatlón. NO en triatlón.
No contrarios	Presencia de contrarios
Sistemas de orientación estructurados	Sistemas de orientación: todos.

ACUATLÓN

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. CONSIDERACIONES
- 3. PROPUESTA DE CONTENIDOS

Acuatlón

3. PROPUESTA DE CONTENIDOS

- Trabajo técnico de la carrera a pie.
- Entrenamiento de natación tras esfuerzos de carrera a pie.
- Ejercicios de natación específicos:
 - Los nadadores se desplazan por la piscina. A la señal, cambio de estilo y localizar al entrenador.
 - Nado con respiración bilateral.
 - Nado con respiración frontal.
 - Entrenamiento específico del giro en boyas.
 - Circuitos en piscina (zig-zag, circular, etc.).
 - Salidas en grupo.
 - Series largas “obligando” al nadador a buscar constantemente al entrenador. Cuando éste muestre una cartulina, habrá que realizar 25 metros de nado de waterpolo con alta frecuencia de piernas.

Acuatlón

3. PROPUESTA DE CONTENIDOS

- Natación en aguas abiertas.
- Virajes: continuidad en el nado.
- Aprendizaje de los 4 estilos.
- Entrenamiento técnico de la entrada y salida del agua.
- Entrenamiento de la carrera a pie tras esfuerzo en natación.
- Entrenamiento de la carrera a pie tras esfuerzos en decúbito.
- Transiciones específicas.



Acuatlón

BIBLIOGRAFÍA

- www.triatlonextremadura.com
- Aquaviva, M. Croll en aguas abiertas. Revista finsher. N°20. Marzo/Abril 2001.