**MUJER Y DEPORTE- PROGRAMA DEL GRUPO NIVEL AVANZADO**

**Día 1(18/10/2021)**

12:00 - 17:00 Recepción

**17:00 - Presentación de las jornadas**

**Presentación: Mujer y Apnea**

- Situación actual
- La Federación: directivas, entrenadoras, juezas, deportistas, colaboradoras,etc.
- Historia de la mujer apneísta en España

**Día 2 (19/10/2021)**

**MAÑANA**

**8:00 - Taller de respiración, relajación y estiramientos avanzados**

**9:00 - Sesión de aguas abiertas: Inmersión libre y Peso Constante con Aletas (día de adaptación)**

- Técnica de avance
- Posición corporal
- Descenso
- Giros
- Ascenso
- Salida y recuperación

**13:30 - Comida y descanso**

**TARDE**

**16:30 - Análisis de videos de los entrenamientos de la mañana**

**17:00 - Sesión de aula: Fisiología Avanzada**

- El sistema respiratorio
- El sistema circulatorio
- Hiperventilación
- Síntomas
- Desventajas
- Efectos de la presión al aumentar la profundidad
- Flotabilidad
- Principio de Arquímedes
- Tipos de flotabilidad
- Caída libre
- Compensación
- Anatomía del oído

**19:00 - Taller de compensación: Mejorando Frenzel**

**Día 3 (20/10/2021)**

**MAÑANA**

**08:30 - Sesión de aguas abiertas: Inmersión libre y Peso Constante con Aletas (más profundo)**

**13:30 - Comida y descanso**

**TARDE**

**17:00 - Análisis de videos de los entrenamientos de la mañana**

**17:30 - Sesión de aula**: BAROTRAUMAS

- Oído
- Barotrauma del oído medio
- Perforación de tímpano
- Bloqueo inverso
- Compresión de la capucha
- Senos paranasales
- Compensación
- Posibles problemas
- Ojos
- Compensación de la máscara
- Posibles problemas
- Dientes
- Posibles problemas
- Como evitar los barotraumas

- BAROTRAUMA PULMONAR
    - Qué es
    - Síntomas
    - Qué hacer si sucede
    - Como prevenirlo

- PRESIÓN Y SEGURIDAD
    - Ley de Dalton
    - Síncope de aguas poco profundas

**19:00** - **Sesión de aula: Repaso de...**

- Protocolos ante síncope y pérdida del control motriz
- Tipos de remolque y extracción
- RCP

**Día 4 (21/10/2021)**

**MAÑANA**

**08:30 - Sesión de aguas abiertas: Rescates**

**13:30 - Comida y descanso**

**TARDE**

**17:00 - Análisis de videos de los entrenamientos de la mañana**

**17:30 - Sesión de aula: CONCEPTOS DE ENTRENAMIENTO DE APNEA DE PROFUNDIDAD**

- Calentamientos y preparación para una apnea máxima
- Planificación de una sesión práctica

**18:30 - Presentación: Nutrición y suplementación deportiva a cargo del Dr. Ibañez**

**Día 5 (22/10/2021)**

**MAÑANA**

**08:30 - Sesión de aguas abiertas: Peso constante sin aletas o monoaleta**

**13:30 - Comida y descanso**

**TARDE**

**17:00 - Análisis de videos de los entrenamientos de la mañana**

**17:30 - Sesión de aula: Principios del entrenamiento y la competición en apnea de profundidad**

- Programación del entrenamiento
- Preparación de una competición
- Normativa

**18:30 - Presentación: Bases de la psicología deportiva aplicada a la apnea deportiva de competición.**

**Día 6 (23/10/2021)**

**MAÑANA**

**09:00 - Sesión de aguas abiertas: Apnea recreativa en la reserva natural parcial de las Islas Medas**

**12:00 - Cierre y despedida**