



ACADEMIA DEPORTIVA SUBACUÁTICA

**CURSO ONLINE
DE TÉCNICAS
DE COMPENSACIÓN
EN LA APNEA**

1ra Edición 2023 - 100% Online

Más Información e Inscripciones
WhatsApp: +584261205671. E-mail: sportsub.sportalsub@gmail.com / Web: sportsub.org

**CURSO ONLINE
DE TÉCNICAS
DE ENTRENAMIENTO
DE LA APNEA**

La Academia Deportiva Subacuática **Sportsub** en alianza con la Escuela de Apnea **Freediving Patagonia** ofrece desde Abril de 2023 los siguientes Cursos 100% Online: **Curso de Técnicas de Entrenamiento de la Apnea** y **Curso de Técnicas de Compensación en la Apnea** de nuestro programa internacional de educación para el deporte subacuático.

Estos cursos pueden tomarse de manera independiente o ambos al mismo tiempo y pueden ser realizados durante todo el año 2023 desde del momento de su inscripción. Todas las clases son pregrabadas y no tienen un horario fijo para que el participante pueda acceder a la información en el horario que más le convenga. Sólomente se realizará una actividad práctica o de evaluación final en vivo online al finalizar el curso, a acordar entre los facilitadores y participantes.

DESCRIPCIÓN y OBJETIVOS DE LOS CURSOS:

Estos **Cursos** ofrecen las herramientas y conocimientos necesarios para diseñar sus propios entrenamientos, así como para aprender y dominar las técnicas de compensación para realizar la apnea de manera segura.

CERTIFICACIÓN:

Certificado de participación y culminación, avalado por:
Sportsub y **Freediving Patagonia**.

Nuestros cursos y actividades de capacitación también son reconocidos y respaldados por todos nuestros [Aliados](#)

www.sportsub.org/cursosonlinetecnicasapnea2023



ACADEMIA DEPORTIVA SUBACUÁTICA

MODALIDAD: 100% a Distancia Online. Clases en video pregrabadas para consultar en cualquier momento. Evaluaciones y foros para reforzar conocimientos en nuestra Aula Virtual www.sportsub.org/aulavirtual y sesión final online en vivo.

El curso incluye:

- Certificación en Digital
- Material del curso en digital y acceso al [Aula Virtual](#) disponible las 24 horas del día, durante todo el año.

CONTENIDOS

Curso de Técnicas de Entrenamiento de la Apnea

Temas:

- Bases fisiológicas para el entrenamiento de la apnea.
- (Trabajo aeróbico, trabajo anaeróbico, hipercapnia, anatomía, reflejos de inmersión)
- Tablas de entrenamiento.
- Entrenamiento de la apnea estática.
- Entrenamiento de la apnea dinámica.
- Entrenamiento en seco.
- Planificación del entrenamiento a corto, mediano y largo plazo.

Duración: 12 Horas Académicas

Curso de Técnicas de Compensación en la Apnea.

Temas

- Anatomía de las vías aéreas.
- Dificultades anatómicas para compensar.
- Dificultades técnicas para compensar y cómo solucionarlas.
- Distintas técnicas de compensación.
- Explicación y aprendizaje de la maniobra de Frenzel.
- Compensación para apnea profunda.
- Compensación constante.
- Ejercicios para mejorar la compensación.

Duración: 12 Horas Académicas



ACADEMIA DEPORTIVA SUBACUÁTICA

REQUERIMIENTOS PARA LOS PARTICIPANTES:

- Tener 14 años cumplidos a la fecha de inicio del curso.
- Poseer algún tipo de conocimientos o experiencia en la práctica deportiva de las actividades subacuáticas o deportes acuáticos (preferiblemente, pero no limitativo)
- Poseer conexión a internet y manejar las tecnologías de la comunicación e información.

FACILITADOR PRINCIPAL:



Alejandro Andrés

Nacido y Residenciado en Puerto Madryn, Argentina.
Instructor Trainer de Apnea CMAS. Apneista, Recordista Nacional.
Director de la Escuela [Freediving Patagonia](#)
Instagram: [@alejandro_andres_freediver](#)

FACILITADOR APOYO Y AULA VIRTUAL:



Miguel Alberto Cedeño Ortiz

Nacido y residenciado en Caracas, Venezuela
Lic. en Gestión Tecnológica del Deporte. Entrenador de Actividades Subacuáticas.
Creador y director de Sportsub & Sportalsub.net. Con experiencia como deportista, entrenador, juez y dirigente de las actividades subacuáticas desde 1999.
[Ver Curriculum](#)



ACADEMIA DEPORTIVA SUBACUÁTICA

INSCRIPCIONES

Período de Inscripción: Permanente, durante todo el año 2023

Inicio y Duración: Disponible a partir del 1ro de Abril hasta el 31 de diciembre 2023.

Inversión:

Valor: 45 US\$ cada curso

¡ Oferta !

80 US\$ los dos cursos

Procedimiento para formalizar la inscripción y matriculación al curso.

1. Llenar la planilla de pre-inscripción ([Link de Iniciar Inscripción al Curso](#))
2. Luego de llenar la planilla recibirá un correo o mensaje whatsapp con la información de nuestros métodos de pago y donde podrá depositar o realizar su transferencia dependiendo de su país y moneda local.
3. Realizar el depósito o transferencia y enviar el comprobante por email a sportsub.sportalsub@gmail.com.
4. Una vez confirmados los datos del pago se le matriculará en el curso y se le enviará un correo con su usuario y contraseña para ingresar al Aula Virtual.

PLANILLA DE PRE-INSCRIPCIÓN

<https://forms.gle/9q8eif8AyCVkaDy29>

Más información por el correo electrónico: sportsub.sportalsub@gmail.com, vía whatsapp al +584261205671 o a través del siguiente formulario.