

PROGRAMA DE APNEA 2* PISCINA (APN2_POOL)

AVANZADO/MÁSTER PISCINA

¿Quieres conocer los principales métodos de entrenamiento? ¿Deseas profundizar en los conceptos más técnicos y avanzados de la apnea en piscina? ¿Te gustaría asistir a un instructor durante un curso de apnea en piscina? ¡Este es tu curso!

Se trata del curso de apnea en piscina más avanzado, en el que aprenderás nuevas técnicas y adquirirás nuevas habilidades que te ayudarán a superar tus límites y aumentar tu estado de relajación de una forma controlada.

Adquirirás conocimientos de fisiología avanzada, entrenamientos, nutrición o cómo controlar y apoyar a un grupo durante una formación.

Este curso te permitirá asistir a instructores durante los cursos de formación de apnea FEDAS.

El alumno adquirirá los conocimientos y habilidades adecuadas para poder realizar una apnea estática de 3'30 minutos, una apnea dinámica sin aletas de 50 metros y una apnea dinámica con bialetas de 75 metros, de forma relajada y segura.

1.- OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

El alumno ha de ser capaz de:

- Aprender y practicar los métodos de entrenamiento de apnea para mejorar sus marcas
- Conocer programas de nutrición deportiva para la apnea.
- Entender los problemas que pueden surgir cuando se bucea a mayores profundidades o mayores distancias/tiempos.
- Conocer el material más avanzado para la práctica de apnea.
- Adquirir los conocimientos necesarios para asistir a instructores en cursos de apnea y ejercer de apneista de seguridad.
- Asistir a un apneista con problemas aplicando las técnicas de rescate y recuperación

2.- REQUISITOS PARA ACCEDER AL CURSO:

- Mayor de 16 años
- Certificado médico que indique que es apto para la práctica de deportes a pulmón libre o declaración responsable sobre estado de salud según ANEXO I RD 550/2020, de 2 de junio, por el que se determinan las condiciones de seguridad de las actividades de buceo
- Titulación APNEA 1* PISCINA FEDAS/CMAS o superior
- Licencia federativa en vigor
- Título de Soporte Vital Básico

3.- REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Completar el curso con una asistencia de más de 75%
- Superar el examen teórico y las pruebas prácticas
- Marcas mínimas a alcanzar:
 - Estática: 3'30
 - Dinámica bialeas: 75 m
 - Dinámica sin aletas: 50 m

4.- EQUIPO DOCENTE

El equipo docente estará formado por, al menos, un Instructor Nacional de Apnea 2* PISCINA o superior. Si fuese necesario, podrán asistirlo otros instructores nacionales de apnea y/o apneistas APNEA 2* PISCINA FEDAS/CMAS o superior (según lo establecido en los ratios del punto 5)

5.- RATIOS

- Clases teóricas: 1 Instructor Nacional de Apnea 2* PISCINA o superior
- Clases prácticas aguas confinadas: 1 instructor Nacional de Apnea 2* PISCINA o superior – 6 alumnos (el instructor podrá ser ayudado por otros instructores o asistentes APNEA 2* PISCINA FEDAS/CMAS o superior, con un ratio de 1-4)

6.- METODOLOGÍA

El instructor tendrá en cuenta las normas para la realización de cursos FEDAS elaboradas por el Comité Técnico, así como el manual de pedagogía de apnea FEDAS y lo establecido en el presente diseño curricular.

7.- DURACIÓN DEL PROGRAMA

El programa tiene una duración aproximada de 20 horas, repartidas en aproximadamente 3 días de formación, en los que se imparten:

- 8 sesiones de teoría
- 6 sesiones de piscina
- 2 sesiones de estiramientos torácicos/respiración/relajación

8.- ACCESO AL CURSO CON TÍTULOS DE APNEA FEDAS/CMAS ANTERIORES A 1 JULIO 2020

El plan de formación de apnea FEDAS/CMAS anterior a este nuevo plan (Versión 4. Julio 2020) contemplaba 4 niveles de formación: APNEA 1*, APNEA 2*, APNEA 3* y APNEA 4* de alumno en aguas abiertas. Además, contemplaba dos niveles de piscina certificados por FEDAS: APNEA 1* PISCINA y APNEA 2* PISCINA (no certificación CMAS).

El nuevo plan (Versión 4. Julio 2020) adaptado a los estándares de CMAS contempla 2 nuevos niveles de formación de apnea en piscina: APNEA 1* PISCINA y APNEA 2* PISCINA para alumno (certificados por CMAS).

A continuación, se especifican los contenidos formativos de los nuevos cursos y su correspondencia con el plan anterior, de manera que los alumnos puedan continuar su formación de apnea desde las titulaciones del plan anterior a este nuevo.

Los contenidos formativos de los nuevos cursos son:

- APNEA 1* PISCINA: mismo contenido que APNEA 2* PISCINA FEDAS plan antiguo

NOTA ACLARATORIA: un alumno con titulación APNEA 2* PISCINA obtenida con fecha anterior al 1 de julio de 2020, ha aprendido los conocimientos y superado los ejercicios prácticos del curso APNEA 1* PISCINA actual, por lo que si desea continuar su formación de apnea debería realizar la formación del APNEA 2* PISCINA nueva, previamente a realizar el curso de nivel superior.

UNIDADES DIDÁCTICAS - TEORÍA

EQUIPO AVANZADO PARA LA APNEA

- PERSONAL:
 - Peso de cuello
 - Gafas fluidas
 - Tapones
 - Pinzas
 - Monoaletas
 - Lanyard
 - Trajes lisos
- ENTRENAMIENTOS O COMPETICIÓN:
 - Boyas y cabos
 - Plato y peso de fondo
 - Contrapeso

FISIOLOGIA AVANZADA

- SISTEMA RESPIRATORIO
- SISTEMA CIRCULATORIO
- HIPERVENTILACIÓN

EFFECTOS DE LA PRESIÓN AL AUMENTAR LA PROFUNDIDAD

- FLOTABILIDAD
 - Principio de Arquímedes
 - Tipos de flotabilidad
 - Caída libre
- COMPESACIÓN
 - Anatomía del oído
 - Mejorando Frenzel
- BAROTRAUMAS
 - Oído
 - Barotrauma 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

BUCEANDO POR DEBAJO DEL VOLUMEN RESIDUAL

- MEDIDAS PULMONARES
- PROFUNDIDAD DE FALLIDA
- BUCEO EN EXHALACIÓN PASIVA
 - Qué es
 - Beneficios
 - Consideraciones de seguridad

QUE OCURRE CON LOS GASES EN PROFUNDIDAD

- ENFERMEDAD DESCOMPRESIVA
 - Qué es
 - Ley de Henry
 - Causas
 - Síntomas
 - Qué hacer si sucede
 - Como prevenirlo o evitarlo
- NARCOSIS
 - Qué es
 - Qué efectos produce
 - Factores que influyen en su aparición
 - Adaptación y tolerancia

ENTRENAMIENTOS BÁSICOS

- CONCEPTOS DE ENTRENAMIENTO DE APNEA
 - Tablas de O₂
 - Tablas de CO₂
- CALENTAMIENTOS Y PREPARACIÓN PARA UNA APNEA MÁXIMA

ENTRENAMIENTOS AVANZADOS Y NUTRICIÓN

- ENTRENAMIENTO:
 - Conceptos de entrenamiento avanzado
 - Técnicas de relajación: yoga, meditación y rutinas
 - Aquarelax
 - Hipopresivos para la apnea
 - Entrenamiento en seco
 - Planificación de un ciclo de entrenamiento
- PLANIFICAR UNA SESIÓN PRÁCTICA DE APNEA
- NUTRICIÓN:
 - Introducción
 - Alimentación antes, durante y después de la apnea
 - Alimentos no recomendados
 - Suplementación
 - Hidratación

SEGURIDAD Y RESCATE

- SISTEMA DE PAREJAS
 - Qué es
 - Importancia y beneficios
- APNEISTA DE SEGURIDAD
 - STA
 - DYN
 - CWT
- REPASO DE PROTOCOLOS ANTE SÍNCOPE Y PÉRDIDA DEL CONTROL MOTRIZ
- TIPOS DE REMOLQUE Y EXTRACCIÓN
- RCP
- OXIGENOTERAPIA Y DEA

TÉCNICAS AVANZADAS

- MOUTHFILL (LLENADO DE BOCA)
 - Qué es
 - Por qué hacerlo
 - Cómo hacerlo
- CARPAS
 - Qué son
 - Cómo hacerlas
 - Consideraciones de seguridad

ENTENDIENDO LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD

- ESTIRAMIENTOS PULMONES LLENOS
- ESTIRAMIENTOS PULMONES VACÍOS

UNIDADES DIDÁCTICAS - PRÁCTICA

AGUAS CONFINADAS

- Fases de la apnea estática (posición, respiración, apnea, contracciones, respiración de recuperación)
- Calentamiento en estática
- Series de apnea estática. Tabla CO2
- Preparar máxima de estática
- Calentamiento en dinámica
- Series de apnea dinámica. Tabla CO2
- Preparar una apnea dinámica máxima
- Lastrado adecuado para apnea dinámica
- Técnica de aleteo y posición del cuerpo
- Practicar rescate de un apneista accidentado
- Preparación de una sesión de entrenamiento de apnea estática y dinámica
- Asistir como apneista de seguridad en una máxima de apnea estática con cuenta atrás
- Realizar una apnea estática y dinámica con carpas
- Preparación de una sesión de entrenamiento de apnea dinámica
- Asistir como apneista de seguridad en una máxima de apnea dinámica con cuenta atrás
- Ajustar la flotabilidad correcta en apnea dinámica con y sin aletas
- Practicar técnica en apnea dinámica sin aletas
- Practicar técnica en apnea dinámica con monoaleta
- Repasar Seguridad y Rescate con RCP

ESTIRAMIENTOS Y RESPIRACIÓN

- Ejercicios previos para estirar los músculos y estiramientos de los músculos implicados en la apnea dinámica
- Ejercicios de elasticidad torácica
- Ejercicios de respiración avanzados
- Visualización