



## DIPLOMADO ENTRENADOR NACIONAL DE NATACION

### Características generales programa

El Programa de Capacitación está concebido para estandarizar niveles generales de conocimientos sobre el proceso de enseñanza y formación de nadadores, con argumentos y conceptos que se sustentan en las ciencias aplicadas al deporte, lo que contribuirá a que todos los técnicos que se desempeñan en los clubes miembros de las asociaciones deportivas y otras entidades públicas y privadas que desarrollan la natación, dispongan de las bases teóricas y los medios técnicos y metodológicos que requieren para hacer más eficiente y segura su labor de enseñanza.

El Programa está diseñado para llevarlo a cabo en 180 horas académicas no presenciales (plataforma digital) tiempo en el cual se transita por IV módulos de estudio.

El Programa ofrece tres módulos de capacitación, estrechamente relacionados, que están definidos por de la siguiente manera:

Modulo I Instructor de Natación - 40 horas académicas

Modulo II Entrenador de Natación - 40 horas académicas

Modulo III Entrenador Alta Competencia - 40 horas académicas

Modulo Diplomado Entrenador Nacional de Natación - 60 horas académicas

Los primero tres módulos completan 120 horas académicas para obtener el Certificado de Entrenador de Natación, al cursar y aprobar el IV módulo Diplomado obtiene el título de **Entrenador Nacional de Natación** expedido por el Instituto Universitario YMCA Lope Mendoza y avalado por el Comité Olímpico Venezolano.

La metodología a usar será de clases no presenciales en el campus virtual del Instituto YMCA. Al culminar cada módulo se debe aprobar una evaluación para pasar al siguiente; para aprobar la diplomatura se debe presentar un proyecto final el cual abarcará todas las áreas de aprendizaje.

El costo por módulo será de noventa dólares USA (\$ 90), el cual debe ser pagado antes de iniciar los mismos.

Periodo de estudio agosto-diciembre 2020

**Opción de beca para entrenadores venezolanos radicados en Venezuela.**

# Módulo I

**Diseñado para enseñar el rol del instructor de natación. Aplicando énfasis en las filosofías apropiadas, valores y éticas de entrenamiento. Cubre los principios de comunicación, educación y motivación y enseñar los fundamentos básicos de soporte básico de vida.**

Al completar y aprobar este módulo acredita al participante para desempeñarse en el área de enseñanza. Ofrece, a grandes rasgos, los siguientes contenidos:

Filosofía sobre la Natación Infantil y Juvenil, en el entendido que se refiere a niños y jóvenes hasta los 15 años de edad cronológica, estudiados desde las Ciencias Aplicadas al Deporte Fundamentos de la Técnica Deportiva en los nadadores, las etapas de su desarrollo - Programas de Enseñanza por Niveles, objetivos y tareas para cada uno de ellos, así como los controles necesarios para observar los progresos, así como la corrección de errores, etc. – Movimiento Olímpico, Reglamento FINA – Soporte Básico de Vida: Primeros Auxilios, temas fundamentales para el entrenador.

## Asignaturas

Estructura del Movimiento Olímpico

Perfil y Ética del Instructor Deportivo

Términos y Lenguaje Técnicos

Importancia de la Natación

Etapas de la enseñanza aprendizaje

Metodología de la enseñanza de las técnicas de nado

Análisis técnico de Los estilos de nado

Reglamento FINA Natación

Reglas y medidas de seguridad en espacios acuáticos

Psicología Deportiva: orientación para comunicarse con los padres

## Módulo II

**Diseñado para ayudar a entrenadores en la enseñanza y corrección de estilos de nadador. El propósito de la escuela de estilos es dar al entrenador herramientas prácticas y útiles para construir y en una menor amplitud corregir estilos de nadador, trabajando las técnicas avanzadas de entrenamiento.**

Al completar y aprobar este módulo acredita al entrenador para desempeñarse como tal en las categorías infantiles, juveniles y mayores. Sus contenidos abordan los siguientes temas:

Programas de preparación física de acuerdo a los diferentes grupos de edades – Principios Científicos del Entrenamiento, Aspectos Fundamentales para la correcta enseñanza de los estilos de nado. Planificación avanzada del entrenamiento, micro, meso y macro ciclos. Evaluación del atleta, como seleccionar probables talentos.

Cada materia está diseñada para facilitar al entrenador la organización de cada ciclo de preparación. - de la misma forma aparecen los volúmenes, las intensidades, las tareas para el área técnica, para la resistencia, velocidad, etc. - También se hace referencia a las tareas de preparación física en tierra.

## Asignaturas

Preparación Física para nadadores

Nutrición Deportiva

Entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos

Principios del entrenamiento, Valencias Físicas y áreas funcionales de la natación

Sistemas Energéticos

Criterios y pruebas para la selección de probables talentos deportivos

Aspectos fundamentales para la enseñanza de los estilos

- Libre
- Espalda
- Pecho
- Mariposa

Planificación o periodización del Entrenamiento

- Periodos del entrenamiento
- Micro ciclos de entrenamientos
- Sesiones de entrenamientos

## Modulo III

### Aspectos fundamentales para la preparación de atletas de Alto Rendimiento

Se introduce la planificación con planificación de macro ciclos - Formas y contenidos fundamentales para un Programa de Entrenamiento a Largo Plazo, hasta de un ciclo olímpico, tomando en consideración los elementos pedagógicos y metodológicos que deben formar parte del mismo. – Aspectos generales de la nutrición e hidratación efectiva para nadadores – Uso del Coaching Deportivo como herramienta motivacional - La preparación física complementaria en tierra o gimnasio – Aspectos básicos y fundamentales de la Anatomía del Entrenador. Controles médico-deportivos para asegurar salud y evitar lesiones, con particular cuidado en los hombros – Estadística y Programas de Controles Competitivos para verificar los progresos concretos logrados en sus rendimientos parciales. Características y preparación de los fondistas, velocistas y nadadores de aguas abiertas.

Coaching Deportivo

Dopaje en el Deporte

Crecimiento, maduración y desarrollo: ¿Qué debe saber el entrenador?

Prevención de lesiones en niños y adolescentes deportistas

Diagnosticar el Sobre entrenamiento

Programa de Preparación a Largo Plazo. Plan Anual. Controles durante el proceso de Entrenamiento. Las Competencias.

Comparación diferentes tipos de entrenamiento

Test para calcular los tiempos y porcentajes de trabajo en el agua

Planificación de una base de entrenamiento de altura

Biomecánica Aplicada a la natación

Reglamento FINA Aguas Abiertas

## **Modulo IV Diplomado**

### Asignaturas

Anatomía del nadador

Fisiología del Ejercicio

Lineamientos Nutricionales para Deportes Acuáticos

Lactato como Diagnóstico del estado de cargas del entrenamiento

Estadística para Entrenadores

Entrenamiento de fuerza en el atleta joven. Tendencias y aprendizajes

Herramientas Financieras para entrenadores

La videoconferencia como herramienta de apoyo al entrenador

Legislación Deportiva