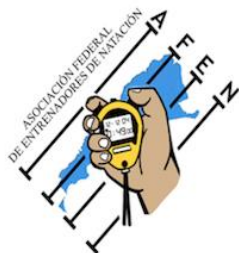


ENTRENADOR NACIONAL DE NATACIÓN DIPLOMATURA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



La Asociación Federal de Entrenadores de Natación en convenio con el Instituto Universitario YMCA afiliado a la International Coalition of YMCA Universities, realizan la II **“Diplomatura Universitaria de Entrenador Nacional de Natación”**.

INSTITUCIONES INTERVINIENTES

- *Asociación Federal de Entrenadores de Natación:
 - Responsabilidad en la Matriculación Profesional
- *Escuela Nacional de Entrenadores
 - Dirección de la formación
- *Confederación Argentina de Deportes Acuáticos
 - Responsabilidad Institucional por ámbito de incumbencia
- *Asociación Educativa Internacional
 - Responsabilidad en la gestión didáctica y pedagógica
- *Colegio de Árbitros de Deportes Acuáticos de la República Argentina
 - Responsable de la certificación de Árbitro Nivel “C”
- *Instituto Universitario YMCA afiliado a la INTERNACIONAL COALITION of YMCA UNIVERSITIES
 - Responsable de la certificación de Extensión Universitaria de la Diplomatura de Entrenador Nacional de Natación.

PROPÓSITO

Contribuir a la formación de los recursos humanos que conducen el entrenamiento y la competencia infantil y juvenil en el ámbito federativo, a fin de ayudar a vincular el deporte a los procesos formativos, ordenar los ámbitos de incumbencia y fortalecer el nivel profesional.

DESTINATARIOS

Está orientada a entrenadores de natación que quieran actualizarse, a profesores de educación física que quieran perfeccionarse, a los alumnos de carreras docentes y a fines y a profesionales que quieran tener una formación más específica en natación.

META DE CONTENIDOS

Está destinada a la natación formativa-competitiva, de nadadores entre 7 y 18 años, dando una secuencia de desarrollo de aplicación de metodologías respecto a la madurez biológica y en el marco de los principios de entrenamiento.

PERFIL DE LOS DIPLOMADOS

La AFEN, prevé que el curso otorgue competencias no sólo en el ámbito federativo, sino también en el ámbito de la educación formal y no formal.

En el ámbito federativo, será un requisito necesario para participar en campeonatos, al igual que lo implementado por otras federaciones, como fútbol básquet o vóleibol.

En el ámbito de la educación no formal – al no estar regulado –, trabajamos sobre la visión de todos quienes estén a cargo de grupos infantiles tengan la formación adecuada.

En el ámbito de la educación formal, vemos que la formación técnica ocupa cada vez menos espacio curricular. Por lo que es preciso que el profesor o estudiante, tenga mayor cantidad de recursos didácticos.

EXPECTATIVA DE LOGROS

Al finalizar el curso, cada entrenador elaborará una planificación de 12 años para su club o hipotética. Compuesta por un marco teórico de referencia donde se describirá el desarrollo cualitativo de la planificación; capítulos elaborados con la suma de cada módulo. Y la planificación cuantitativa, con volúmenes totales por año discriminados por intensidad. Tanto para las capacidades de la condición física, como para las capacidades de la técnica.

MODALIDAD

A distancia de manera online por plataforma educativa con dos únicos encuentros presenciales obligatorios durante todo el cursado, en la Ciudad de Buenos Aires.

DURACIÓN

605 horas reloj (908 horas cátedras) administradas acorde a la disponibilidad del alumno; incluye evaluaciones parciales online por módulos y materias, trabajos integradores, prácticas profesionalizantes, trabajo final, las horas de los dos encuentros presenciales con el final presencial obligatorio. Duración total de 8 meses, de Abril a Noviembre.

PRESENCIALES OBLIGATORIOS

1°- del 5 al 8 de Septiembre

2°- del 5 al 8 de Diciembre

EVALUACIONES

Se realizará para la aprobación total del Curso un **Examen Final Integral Presencial**. Para poder presentarse a dicho examen, los alumnos deberán tener aprobados a través de exámenes online, todos los módulos de las Materias, y realizadas 60 h. Prácticas Profesionalizantes (en un natatorio cercano a su domicilio y con un Entrenador afiliado a AFEN).-

ESTRUCTURA Y FORMATOS

Cinco materias de 8 módulos cada una, con estudio y evaluaciones desde un programa multiplataforma – Celular, PC y Tablet – y dos cursos presenciales de 4 días cada uno con los mejores entrenadores del país, todos ellos con historia y presente de selección nacional.

El contenido del curso ha sido hecho por y para entrenadores, de forma que lo que se estudie sea lo que se necesita para optimizar el trabajo de borde de piscina.

Las materias son:

- Técnica
- Metodología del Entrenamiento
- Preparación física de Nadadores
- Fisiología del entrenamiento
- Reglamento

Todo referido específicamente a natación.

Consta de contenido audiovisual linkeado a un texto básico. Cada módulo tiene un trabajo práctico que sintetiza en pocas hojas el contenido transmitido.

CERTIFICACIONES Y RECONOCIMIENTOS AL TERMINAR

*** AFEN/INSTITUTO UNIVERSITARIO YMCA**

-Diplomatura Universitaria de Entrenador Nacional de Natación.

*** CADDARA**

-Certificación de Árbitros de Nivel C.

*** AFEN**

-Matriculación para dicha Asociación.

*** CADDA**

-Reconocimiento como su sistema de formación y habilitación a todos los eventos CADDA y Afiliadas.

*** INSTITUTO UNIVERSITARIO YMCA al estar afiliado al INTERNACIONAL COALITION of YMCA UNIVERSITIES**

-Diplomatura homologable en Argentina, Alemania, Brasil, Estados Unidos, Hong Kong, India, Inglaterra, México, Uruguay y Venezuela.

CUERPO DOCENTE

Todos los profesores a cargo del diseño de la carrera y del dictado de cada materia, tienen título universitario superior de post grado, con experiencia en docencia e investigación y participación en campeonatos internacionales con la Selección Nacional de Natación.

Profesores de Materias de la Diplomatura

- *Mg. Orlando Oscar Moccagatta: Profesor de Técnica y Metodología
- *Lic. Germán Calvelo: Profesor de Preparación Física
- *Dr. Juan Carlos Mazza: Profesor de Fisiología del Ejercicio
- *Sr. Patricio Ramallo: Profesor de Reglamentación

Profesores Revisores de Contenidos

- *Gustavo Roldán -Jefe de Entrenadores Selección Argentina de Natación-
- *José Luis Weigandt -Entrenador de Selección Argentina Juvenil y YOG2018-
- *Héctor Sosa -Maestro del Deporte Argentino-Medalla Olímpica con Georgina Bardach-
- *Juan Carlos Martín -Campeón Mundial Juvenil con Delfina Pignatiello.-DTN YOG2018-
- *Osvaldo Arsenio -Secretario Honorario de la Comisión Técnica de FINA-

Profesores de Materias en Encuentros Presenciales

- *Adrián Bello-Adrián Tur-Claudio Capezzone-Andrés Fuentes-Julián Britez-Gabriel Denava

Secretario Académico

- *Prof. Eduardo Michelini

CONTENIDOS MÍNIMOS POR MATERIA

TÉCNICA DE LOS ESTILOS Y FUNDAMENTOS

- Módulo 1: Estilo Libre - Técnica Básica, Compleja y Competitiva. Didáctica y Ejercicios Educativos. Entrenamiento. Técnica y Distancia.
- Módulo 2: Estilo Espalda - Técnica Básica, Compleja y Competitiva. Didáctica y Ejercicios Educativos. Entrenamiento. Técnica y Distancia.
- Módulo 3: Estilo Pecho - Técnica Básica, Compleja y Competitiva. Didáctica y Ejercicios Educativos. Entrenamiento. Técnica y Distancia.
- Módulo 4: Estilo Mariposa - Técnica Básica, Compleja y Competitiva. Didáctica y Ejercicios Educativos. Entrenamiento. Técnica y Distancia.
- Módulo 5: Individual Medley - Técnica Básica, Compleja y Competitiva. Didáctica y Ejercicios Educativos. Entrenamiento. Técnica y Distancia.
- Módulo 6: Partidas - Tipos. Tiempo de Reacción, despegue, vuelo, entrada al agua, subacuático, salida. Biomecánica de la Partida
- Módulo 7: Vueltas - Tiempo de aproximación, de giro, de contacto. Despegue, subacuático, salida. Biomecánica de la salida
- Módulo 8: Llegadas - Aproximación y toque. Referencias. Técnica de la última brazada

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE NATACION

- Módulo 1: Metodología: Plan Plurianual y Planes Anuales. Leyes Biológicas. Principios del Entrenamiento Deportivo.
- Módulo 2: Planificación a Largo Plazo: Ciclos, Etapas. Objetivos cuantitativos y cualitativos. Formación del Nadador: Cognitiva, Condicional, Competitiva. Ejes y contenidos de la planificación de largo plazo.
- Módulo 3: Planificación de Estructuras Menores Planificación Anual y estructuras que la conforman. Microciclo y Plan diario
- Módulo 4: Zona 1 y 2 – Entrenamiento de base oxidativa- Concepto, contenidos, métodos, secuencia, series por edades. Control y toma de decisiones.

- Módulo 5: Zona 3 – Entrenamiento de la Potencia Aeróbica - Concepto, contenidos, métodos, secuencia, series por edades. Control y toma de decisiones.
- Módulo 6: Zona 5 – Entrenamiento de la Velocidad - Concepto, contenidos, métodos, secuencia, series por edades. Control y toma de decisiones.
- Módulo 7: Zona 4 – Entrenamiento de base Glucolítica - Concepto, contenidos, métodos, secuencia, series por edades. Control y toma de decisiones.
- Módulo 8: Planificación y Conducción del Entrenamiento Infantil y Juvenil
Planificación cuantitativa y cualitativa de largo plazo. Programación, dirección y control.

FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

- Módulo 1: Ciencias del Deporte y Entrenamiento.
Importancia y aplicación de la Fisiología del Ejercicio, las Ciencias del Deporte y el Entrenamiento Deportivo, en el deporte competitivo.
- Módulo 2: Producción de Energía.
Sistemas energéticos, la producción de energía, y su relación con el deporte, el entrenamiento, la nutrición y la hidratación.
- Módulo 3: Predominio Energético.
Sistemas de Energía y los conceptos de predominio energético y especificidad fisiológica de una carga de esfuerzo.
- Módulo 4: Sistema Oxidativo.
Estructura, función y adaptación a las cargas de ejercicio y de entrenamiento en el Músculo Esquelético: Sistema Oxidativo.
- MÓDULO 5: Sistema Fosfagénico.
Estructura, función y adaptación a las cargas de ejercicio y de entrenamiento en el Músculo Esquelético: Sistema ATP-Fosfocreatina (PC) o Fosfágeno.
- Módulo 6: Metabolismo del Lactato.
Metabolismo del Lactato: Un nuevo paradigma en el Siglo XXI. Porqué el Lactato pasó de sustancia perniciosa a combustible jerárquico, en entrenamiento y competencia
- Módulo 7: Sistema Glucolítico Oxidativo y No Oxidativo.
Estructura, función y adaptación a las cargas de ejercicio y de entrenamiento en el Músculo Esquelético: Sistema Glucolítico No Oxidativo y Entrenamiento.
- Módulo 8: Respuestas fisiológicas y costo energético. Respuestas fisiológicas y costo energético durante el entrenamiento y la competencia, en Deportes Cíclicos: Foco en Natación.

PREPARACIÓN FISICA

- Módulo 1: Fundamentos del Entrenamiento de La Fuerza. ¿Qué es el Entrenamiento de La Fuerza? Importancia del Entrenamiento de la Fuerza en el Desarrollo del Nadador; Concepto de Vías, Medios, Métodos y Sistemas Para el desarrollo de la Fuerza. Adaptaciones inducidas por el entrenamiento de la Fuerza. Objetivos del Entrenamiento de Fuerza en el Nadador: de lo preventivo al desarrollo específico
- Módulo 2: Músculos que trabajan en Natación y Ejercicios de Fuerza Aplicados. Morfología Grupos - Músculos Posturales y fijadores - Músculos por Estilos. Medios o Ejercicios: Posturales, Preventivos, De Desarrollo de Fuerza General, De Desarrollo de Fuerza Especial. Metodología de enseñanza desde el juego hasta ejercicios complejos.
- Módulo 3: Vías de Desarrollo y Manifestaciones de Fuerza. Fuerza de Base y Preventiva. Fuerza Máxima. Fuerza Explosiva. Fuerza Resistencia. Fuerza Específica
- Módulo 4: Métodos y Sistemas de Entrenamiento. Evolución del Entrenamiento de la Fuerza en el Megaplan. Control y Evaluación: Postural, de Fuerza Máxima, Explosiva; Específica.
- Módulo 5: Programación, Dirección y Control en etapas pre Puberales. Métodos y control de cargas, Planificación para 7 y 8 años - 9 y 10 años.

- Módulo 6: Programación, Dirección y Control en etapas Puberales. Métodos y control de cargas: Planificación para 11 y 12 años, 13 y 14 años.
- Módulo 7: Programación, Dirección y Control en etapas post Puberales. Métodos y control de cargas, Planificación para 15 y 16 años, 17 y 18 años.
- Módulo 8: Programación, Dirección y Control en el alto rendimiento. Fuerza en las estrategias de aplicación de cargas. Nuevas estrategias.

REGLAMENTACION

- Módulo 1: Organización Institucional de la Natación. Organización de la natación a nivel mundial, continental, sudamericano y nacional: Objetivos, organización y estructura. Campeonatos Internacionales, Argentinos y de Federación. Clasificación y Marcas Básicas. Puntuación.
- Módulo 2: Infraestructura. Reglamentación y requisitos de infraestructura. Requerimientos para Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos.
- Módulo 3: Oficiales. Funciones de los Oficiales en natación, responsabilidades e incumbencias.
- Módulo 4: Composición de Series para Eliminatorias, Semifinales y Finales. Disposición de los nadadores en Series. Sistemas de sembrado para cada tipo de Evento.
- Módulo 5: Reglas de los Estilos. Reglamentación de la Salida, Libre, Espalda, Pecho, Mariposa y la Carrera. Interpretación de los aspectos específicos de cada estilo. Enfoque reglamentario versus enfoque técnico del nado.
- Módulo 6: Registro de tiempos y récords. Reglamentación en caso de utilización de cronometro manual. Registro de DQ's y condiciones especiales en las pruebas de Relevó. Homologación de Récords Argentinos y Mundiales. Requerimientos de infraestructura y sistema para establecer Récords.
- Módulo 7: Procedimiento Automático de Cronometraje. Determinación de lugares y tiempos en función del Equipo utilizado. Resolución de problemas técnicos. Determinación de tiempos ante falla de equipo.
- Módulo 8: Descalificaciones y Reclamos. DQ's, reclamos y apelación. Utilización de los videos. Decisiones Arbitrales. Uso de los recursos administrativos (planillas, sistemas, tableros, etc.). Tiempo y forma reglamentaria de protestar.

FECHA DE INSCRIPCIÓN

Meses de Febrero y Marzo

INICIO DE LA DIPLOMATURA

3 de Abril

REQUISITOS MÍNIMOS

Tener Título Secundario y poseer antecedentes deportivos en Natación (o)
 Ser estudiante o Prof. de Educación Física (o)
 Poseer otros títulos terciarios o universitarios.

Para Inscripción y mayor información: www.escuelanacionaldeentrenadores.com