

**Curso de
Capacitación
de
Instructores
y
Entrenadores
de
Natación y
Deportes
Afines.**



- Se integra por 6 Módulos de estudio, avalados por Consanat, para técnicos de Natación y deportes afines.
- Se realiza virtual por Internet, no presencial.
- Cada Módulo se realiza en dos meses.
- Transcurre en 3 niveles: Nivel I – Instructor.
Nivel II - Entrenador Infantiles.
Nivel III Entrenador Juveniles y Mayores.
- Fecha: Inscripciones abiertas permanentemente.

- **Contactos e información:**
- **PEDRO CERVANTES PORCEL – info@febona.info (+59177127586)**
- **SERGIO VALIENTE G. – capacitacionconsanat2020@gmail.com**

**COSTO:
60 US por Módulo**



NATACIÓN COMPETITIVA

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES

**AVALADO POR LA
CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA
DE NATACIÓN**

Presentación.

El Comité Ejecutivo de La Confederación Sudamericana de Natación, presidida por el Lic. Juan Carlos Orihuela, ha avalado el Curso de Capacitación de Entrenadores que tiene como objetivo favorecer el progreso académico y la cultura general sobre la formación de nadadores de los técnicos de la natación latinoamericana, bajo un programa de varios módulos de estudio elaborados por un colectivo de autores bajo la dirección técnica del MSc Sergio Valiente Gómez.

A tales efectos la CONSANAT reconocerá a los técnicos que realicen y aprueben el curso en cada uno de los tres niveles en que ha sido concebido, otorgando los correspondientes Certificados que así lo acrediten.

En atención a lo anterior se convoca por este medio a los técnicos de natación, independientemente del nivel y entidades en las que trabajan, para participar de esta nueva opción de capacitación que, sin dudas, constituye una interesante oportunidad para ampliar sus conocimientos sobre la compleja función que realizan.

Características del Programa de Capacitación.

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 Deportivas, lo que contribuirá a que todos los técnicos que se desempeñan en Clubes, Centros Recreativos, Asociaciones e instituciones privadas y otras entidades 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 práctica.

El Programa está diseñado para llevarlo a cabo, como máximo en 12 meses, tiempo en el cual se transita por 6 módulos de estudio, con una extensión de dos meses para cada uno de ellos. Si los interesados se proponen hacerlo en menos tiempo, siempre que aprueben un módulo pueden continuar con el siguiente, pues es absolutamente individual, no presencial, siendo todo su desarrollo vía internet.

Contenidos.

El Programa ofrece tres Niveles diferentes de capacitación, estrechamente relacionados, que están definidos por ocho Módulos, así:

- **Instructor Nivel I** - Tres Módulos.
- **Entrenador Nivel II** - Dos Módulos.
- **Entrenador Nivel III** - Un Módulo.

Los interesados deben estudiar los 3 Niveles y sus 6 Módulos, al término de los cuales recibirán un Certificado de CONSANAT acreditando los estudios cursados y el Nivel vencido.

Nivel I

Contempla tres Módulos de estudio que acreditan al Instructor para desempeñarse en el área de enseñanza. Ofrece, a grandes rasgos, los siguientes contenidos:

- Filosofía sobre la Natación Infantil y de Menores, en el entendido que se refiere a niños de 12 años y menos de edad cronológica.
- Argumentos desde las Ciencias Deportivas sobre el proceso de formación del nadador, que transita por la Fisiología Humana, la Bioquímica, la Psicología, la problemática del Crecimiento y Desarrollo antes, durante y después de la pubertad.
- Estadísticas sobre las edades de máximo rendimiento en el mundo y comparaciones entre los países de mayor nivel mundial.
- Fundamentos de la Técnica Deportiva en los nadadores, las etapas de su desarrollo, láminas sobre las distintas técnicas.
- Programas de Enseñanza por Niveles, objetivos y tareas para cada uno de ellos, así como los controles necesarios para observar los progresos y defectos, así como la corrección de errores, etc.
- Aborda también temas de Hidratación, Nutrición, Deporte y Mujer nadadora, temas fundamentales para el entrenador.

Nivel II

Contempla dos Módulos de estudio que acreditan al entrenador para desempeñarse como tal en las categorías infantiles. Sus contenidos abordan los siguientes temas:

- Programas de preparación para nadadores infantiles, en edades cronológicas que van desde los 8 y hasta los 12 años de edad, elaborados por años puros, para niños de 8 años, de 9 años, y así sucesivamente hasta los 12 años.
- Los programas anuales se dividen en 4 grandes periodos de preparación, con objetivos y contenidos concretos para cada uno de ellos. Cada etapa está integrada por 10 semanas de trabajo y una de tránsito, para un gran total de 44 semanas lectivas.
- Las tareas se distribuyen porcentualmente y en números precisos, facilitando al entrenador la organización de cada año 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.

Nivel III

Acredita al entrenador para trabajar en procesos de Alto Rendimiento, desde las categorías Juveniles de 13-14 años y para nadadores mayores. Para ello contiene información importante en las áreas de Planificación y Metodología del Entrenamiento, en tres Módulos, de las cuales resumimos algunos criterios:

- Se introduce a plenitud la Metodología de Entrenamiento en todos sus contenidos y principios pedagógicos.
- Se introduce la planificación de entrenamiento para nadadores juveniles, desde los 13 años en adelante, con Planes de dos y de tres Macrociclos, cuyos contenidos sirven como referencia e introduzca las modificaciones que considere, siempre a partir de su realidad.
- Formas y contenidos fundamentales para un Programa de Entrenamiento a Largo Plazo, hasta de 8 años de duración, tomando en consideración los elementos pedagógicos y metodológicos que deben formar parte del mismo.
- Test Pedagógicos para todo el año a fin de verificar los progresos de las capacidades de rendimiento, introduciendo las correcciones necesarias.
- Programas de Controles Competitivos para verificar los progresos concretos logrados en sus rendimientos parciales.
- Controles médico-deportivos para asegurar salud y evitar lesiones de sobreuso, con particular cuidado en los hombros.
- La regeneración entre uno y otro entrenamiento, entre una y otra serie intensa, complemento clave para lograr buena dosificación de cargas.
- Diversidad de series de entrenamiento para desarrollar aquellas capacidades que son básicas para mejorar los rendimientos.
- La preparación física complementaria en tierra o gimnasio.

CONTACTOS:

Sergio Valiente Gómez

Celular: +5255 8023 2927

Correo: capacitacionconsanat2020@gmail.com

Pedro Cervantes Porcel (FEBONA)

Celular: +59177127586

Correo: info@febona.info

Sergio Valiente Gómez

Es el Director Académico del Programa de Capacitación. Es Master en Ciencias Deportivas con especialización en Natación.

Fue entrenador de infantiles, juveniles y mayores entre 1964 y 1976.

Fue Director Técnico de la Federación Cubana de Natación entre 1977 y 1999.

Fue Director Técnico de la Federación Colombiana de Natación durante los años 2001-2017.

Actualmente trabaja como Gerente de Equipos de la corporación «Acuática Nelson Vargas» en la Ciudad de México y de manera independiente en literatura deportiva y programas de capacitación para entrenadores activos.