



# Curso en Metodología del Entrenamiento en Natación

---



<https://g-se.com/metodologia-entrenamiento-natacion-t-T5ecfceeac50e5>





# Curso en Metodología del Entrenamiento en Natación

---

*Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:*

---



<https://g-se.com/metodologia-entrenamiento-natacion-t-T5ecfceeac50e5>





# Curso en Metodología del Entrenamiento en Natación

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

A lo largo de este curso abordaremos de manera pormenorizada la metodología de entrenamiento de la natación en cada una de sus disciplinas (velocidad, medio fondo, fondo y aguas abiertas) y abordaremos los aspectos técnicos, tácticos y metodológicos que componen este deporte, sin dejar de lado aspectos clave como el entrenamiento de la fuerza o el conocimiento de la ejecución óptima de los respectivos estilos de natación.

Contaremos con un profesorado de excepción formado por entrenadores y expertos de nivel internacional:

#### 1.- Dr. Santi Veiga:

- Entrenador responsable de los equipos nacionales junior de natación de la Real Federación Española de Natación.
- Profesor de Natación del CAFYD de la Universidad Politécnica de Madrid.

#### 2.- D. Antonio Jiménez:

- Segundo entrenador del primer equipo de Natación del C.N. Sabadell.
- Miembro del Cuerpo Técnico del Equipo Español FINA WORLD JUNIOR OPEN WATER SWIMMING CHAMPIONSHIP (Eilat, 2018).

#### 3.- Dr. Germán Díaz Ureña:

- Profesor de Natación de la Universidad Europea de Madrid y autor de numerosas publicaciones sobre natación.

La natación está experimentando un gran crecimiento en el número de participantes, no solo en España sino también en Sudamérica donde se está observando una mejora sustancial en el rendimiento deportivo de sus nadadores en los últimos años. Por tanto, existe una gran demanda de profesionales actualizados y especializados en la valoración, control y planificación del entrenamiento, la formación de jóvenes deportistas, la puesta a punto en la competición y otra serie de factores que abordaremos en nuestro curso de entrenamiento.

El curso estará integrado por clases en vivo, sesiones de consultas, trabajos prácticos, foros y material de estudio.



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

- Fortalecer tu pensamiento crítico, organizado y sistemático sobre el proceso de entrenamiento , planificación, control y recuperación en natación.
- Valorar el estado de rendimiento de un nadador en función del momento de la temporada en que se encuentre.
- Fundamentar la prescripción del entrenamiento en natación basándonos en las últimas evidencias científicas.
- Interpretar y aplicar estrategias que ayuden a la mejora del nadador en un entorno competitivo.

Todas estas competencias buscan resolver la gran demanda de entrenadores generada por el auge de ésta disciplina.



## OBJETIVOS:

- Integrar conocimientos proporcionando estrategias metodológicas y aportar propuestas empíricas en la práctica real sobre planificación y control del entrenamiento
- Mostrar la realidad profesional y ultimas tendencias en el ámbito de la recuperación, nutrición, psicología del atleta y ayudas ergogénicas
- Aportar una formación específica sobre diversos aspectos de gran relevancia como la metodología del entrenamiento en las etapas de formación de los atletas
- Promover experiencias de trabajo en común dirigidas a diferentes profesionales que pueden interactuar y desarrollarse profesionalmente en estos ámbitos.



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos
- Nadadores con interés en su formación



# Curso en Metodología del Entrenamiento en Natación

## Docentes



**GERMÁN DÍAZ UREÑA**

Entrenamiento deportivo y natación



**ANTONIO JIMÉNEZ MARTÍNEZ**



**SANTIAGO VEIGA FERNÁNDEZ**



# Curso en Metodología del Entrenamiento en Natación

Programa académico (34 Horas cátedra)

## Módulo 1

### 1.- Aspectos determinantes del rendimiento en natación.

La natación es una actividad que precisa en muchos casos un elevado volumen de trabajo y que requiere una importante aptitud de trabajo del deportista, además de una adecuada capacidad de recuperación entre sesiones de entrenamiento. En esta asignatura trataremos los factores condicionales en el rendimiento en natación, centrándonos en la fuerza, velocidad y resistencia

### 2.- Entrenamiento técnico en natación. Modelos técnicos de los diferentes estilos de nado I.

Otra habilidad muy importante para ser un gran nadador es la *técnica*, la facilidad para fluir en el agua, desplazarse por el medio acuático sin esfuerzo aparente y que caracteriza a la mayoría de los deportistas de élite mundial.

- Salidas, virajes, llegadas y nado en crol
- Salidas, virajes, llegadas y nado en espalda

### 3.- Entrenamiento técnico en natación. Modelos técnicos de los diferentes estilos de nado II.

Otra habilidad muy importante para ser un gran nadador es la *técnica*, la facilidad para fluir en el agua, desplazarse por el medio acuático sin esfuerzo aparente y que caracteriza a la mayoría de los deportistas de élite mundial.

- Salidas, virajes, llegadas y nado en braza
- Salidas, virajes, llegadas y nado en mariposa

### 4.- Metodología de entrenamiento en pruebas de velocidad.



# Curso en Metodología del Entrenamiento en Natación

## Programa académico (34 Horas cátedra)

En esta asignatura se profundiza en los métodos de entrenamiento en las distintas capacidades físicas más utilizados para estos nadadores en cada una de las fases de la temporada.

### 5.- Metodología de entrenamiento en pruebas de medio fondo y estilos.

En esta asignatura se profundiza en los métodos de entrenamiento en las distintas capacidades físicas más utilizados para estos nadadores en cada una de las fases de la temporada.

### 6.- Metodología de entrenamiento en pruebas de fondo y aguas abiertas.

En esta asignatura se profundiza en los métodos de entrenamiento en las distintas capacidades físicas más utilizados para estos nadadores en cada una de las fases de la temporada.

### 7.- Metodología del entrenamiento de la fuerza en nadadores.

Cualquier gesto técnico que realizamos en el agua que sea mínimamente propulsivo requiere de la aplicación de fuerza. Por lo tanto parece lógico pensar que con mayores niveles de fuerza en igualdad de condiciones siempre obtendremos un mayor rendimiento. Pero debe cumplir ciertas condiciones como por ejemplo aumentar primero la fuerza máxima para luego poder desarrollar la fuerza resistencia en el gesto específico y además hay que hacer todo lo posible para que haya una transferencia eficaz al gesto deportivo.

Se explicarán los mejores métodos para desarrollar la fuerza general y específica en natación.



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Curso en Metodología del Entrenamiento en Natación

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos





# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 notification, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light and that access to facilities is available. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)