

Semipresencial

Prácticas Colegio Alberdi - Castellar



DIPLOMATURA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA EN

Entrenador de natación

Liderá el entrenamiento de natación con una formación de alto nivel.



+54 9 11 2660 3030 / +54 9 11 5594 9903

Duración: 128 horas.

Días y horarios:

Del 05 de abril al 29 de noviembre de 2025.

VIRTUAL: Sábados de 9:00 a 13:00 Hs. (las clases serán grabadas).

PRESENCIAL: Un sábado al mes de 14:00 a 18:00 Hs. (a confirmar fechas por disponibilidad del Campus).

Los estudiantes que no puedan acceder a las clases presenciales por problemas de distancia (interior y exterior), se le pasará las clases grabadas en el Campus.

Modalidad y localización:

Virtual + prácticas presenciales sede Castellar. (Colegio Alberdi).

Aranceles:

Externos:

Matrícula: \$60.000.-

Contado: \$615.000.- u 8 cuotas de: \$96.000.-

Socios Club La Nación/Clarín 365:

Matrícula: \$60.000.-

Contado: \$492.000.- u 8 cuotas de: \$76.800.-

Comunidad UAI/Obra del Padre Mario y la Escuela de Guardavidas de La Matanza:

Matrícula: \$60.000.-

Contado: \$430.000.- u 8 cuotas de: \$68.000.-

Reglamento interno

Artículo 35: Modificación de los aranceles: La Universidad se reserva el derecho de modificar los aranceles de acuerdo a los incrementos que se produzcan en su estructura de costos y/o nuevos impuestos o contribuciones que pudieran afectar a la actividad con los límites que, en su caso, pudieran fijar las autoridades nacionales. Los aranceles especiales y gastos administrativos que fueran expresados en el presente Reglamento en valores constantes en pesos, sufrirán idéntico ajuste al que se determine para los aranceles de las carreras respectivas.

Requisitos de admisión: Título secundario completo.

Principales públicos destinatarios:

Estudiantes y profesores de educación física, guardavidas, nadadores y deportistas en general.

Objetivos:

- Incorporar el conocimiento tanto de la enseñanza como del entrenamiento general y específico.
- Lograr una organización que permita una mejor planificación y sistematización del entrenamiento.
- Aplicar el modelo científico a la mejora del rendimiento físico.
- Adquirir las reglas actualizadas de la F.I.N.A.
- Transferir didácticamente las metodologías del entrenamiento moderno.

Beneficios:

En la diplomatura se enseñan múltiples habilidades y conocimientos que son fundamentales para desarrollar entrenadores competentes y efectivos. Algunas de las habilidades y temas más relevantes incluyen:

- **Técnicas de natación y su didáctica:** Instrucción sobre la correcta ejecución de los estilos de natación (crol, pecho, espalda y mariposa) y la metodología de su enseñanza.
- **Metodología de entrenamiento:** Diseño y planificación de programas de entrenamiento específicos para diferentes grupos de nadadores, adaptados a sus niveles de habilidad y objetivos.
- **Análisis del rendimiento:** Evaluación del rendimiento técnico y competitivo de los nadadores, incluyendo el uso de videoanálisis y observación directa.
- **Fisiología del ejercicio:** Comprender cómo se manifiesta el organismo humano ante las distintas metodologías del entrenamiento general y específico.
- **Psicología del deporte:** Estrategias para ayudar a los nadadores a desarrollar una mentalidad competitiva, gestionar la presión y mantener la motivación.
- **Nutrición deportiva:** Fundamentos sobre la alimentación y la hidratación adecuada para optimizar el rendimiento en natación.
- **Comunicación y liderazgo:** Habilidades de comunicación efectiva para trabajar con nadadores, padres y otros entrenadores, así como liderazgo en el entorno de entrenamiento.
- **Ética y reglamentos:** Conocimiento de las normas y reglamentaciones en el ámbito de la natación competitiva, así como la importancia de la ética en el deporte

Estas habilidades son fundamentales para la formación de entrenadores capacitados para comprender el entrenamiento de la Natación competitiva y a las necesidades técnicas y deportivas de los nadadores.

Enfoque general:

La Diplomatura de entrenador en natación responde a la creciente demanda de profesionales capacitados que puedan abordar las exigencias del deporte moderno, integrando conocimientos técnicos, pedagógicos y científicos. Este programa académico busca formar entrenadores que no solo transmLa natación es una disciplina deportiva de amplio alcance que combina habilidades técnicas, capacidades físicas y un enfoque integral en la formación del cuerpo y la mente. En el contexto actual, donde la actividad física y el deporte son herramientas fundamentales para el desarrollo integral del

individuo, la figura del entrenador en natación se vuelve crucial. Su rol no solo abarca la enseñanza de técnicas y habilidades acuáticas, sino también la motivación, la planificación estratégica y el acompañamiento en el desarrollo de deportistas de todas las edades y niveles. Estas destrezas, sino que también promuevan valores como la disciplina, la resiliencia y el trabajo en equipo, pilares fundamentales para el desarrollo deportivo y personal.

A través de esta diplomatura, los participantes adquirirán competencias en áreas clave como la biomecánica de la natación, el diseño de programas de entrenamiento, la psicología deportiva, la prevención de lesiones y la preparación física específica para el medio acuático. Además, se promoverá un enfoque ético y profesional, orientado a la formación de entrenadores capaces de liderar procesos de enseñanza-aprendizaje eficaces y adaptados a las necesidades individuales de sus alumnos.

La implementación de esta diplomatura contribuye al fortalecimiento del deporte en la comunidad, al formar entrenadores con herramientas modernas y actualizadas que impacten positivamente en la calidad del entrenamiento y el rendimiento de los nadadores. Asimismo, fomenta la promoción de la actividad física como un hábito saludable, aportando a la sociedad profesionales que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas a través de la natación.

En síntesis, esta diplomatura es una oportunidad única para quienes desean transformar su pasión por la natación en una carrera profesional sólida, influyendo positivamente en el desarrollo deportivo y humano de sus comunidades.

Contenidos desarrollados:

Módulo 1:

Técnica y su didáctica (práctica): Ambientación y juegos; Reglamento FINA: instalaciones y pruebas; Introducción al Entrenamiento: entrenamiento gral y específico, tipos de resistencia.

Módulo 2:

Técnica y su didáctica (práctica): Técnica de Crol; Reglamento FINA: la carrera y estilo libre; Introducción al Entrenamiento: Resistencia y fuerza. INVITADOS ESPECIALES.

Módulo 3:

Técnica y su didáctica (práctica): Técnica de Espalda; Reglamento FINA: Estilo Espalda; Introducción al Entrenamiento: Velocidad y Potencia.

Módulo 4:

Técnica y su didáctica (práctica): Técnica de Pecho y Mariposa; Reglamento FINA: Estilo Pecho y Mariposa; Introducción al Entrenamiento: Coordinación-flexibilidad-elongación. Psicología: Evolutiva y aprendizaje motor.

Módulo 5:

Preparación Física: Introducción al trabajo en seco; Entrenamiento específico: Zonas de Trabajo-Fisiología del Ejercicio. Del la Escuela hacia el alto rendimiento deportivo.

Módulo 6:

Preparación Física: la fuerza en la natación; Entrenamiento específico: áreas funcionales aeróbicas y sus metodologías.

Módulo 6:

Preparación Física: la flexibilidad en la natación; Entrenamiento específico: áreas funcionales anaeróbicas y sus metodologías. Testeos y Controles. Psicología: Rol del Entrenador-Motivación-Sociología del Deporte.

Módulo 8:

Preparación Física (práctica): Análisis biomecánico del nadador; Entrenamiento específico: Macroplanificación y sistematización del entrenamiento. Técnicas competitivas - partidas - vueltas - llegadas; INVITADOS ESPECIALES.

Calendario de encuentros:

Abril 5-12-26	Agosto.....2-9-16-23-30
Mayo..... 3-10-17-24-31	Septiembre... 6-13-20-27
Junio..... 7-14-21-28	Octubre..... 4-18-25
Julio.....5-12-19	Noviembre..... 1-8-15-22-29.

Metodología de trabajo:

La actividad se concentrará en las bases Metodológicas y Didácticas de la enseñanza y del entrenamiento aplicado a la natación.

Los estudiantes tendrán una capacitación teórico- práctica. La teoría se realizará de forma virtual por medio de las plataformas que ofrece la Universidad. En la práctica (en piscina y gimnasio) se buscará la demostración de las técnicas y sus metodologías, la preparación física, cómo también la práctica pedagógica entre estudiantes y deportistas. Dichas prácticas se programarán una vez por mes, para que los estudiantes puedan acceder con facilidad y tiempo. Se respetarán los protocolos establecidos para el ingreso, práctica y egreso del natatorio y el gimnasio.

En el caso de los estudiantes del interior y exterior del país, se grabaran las clases prácticas.

Evaluación:

Los estudiantes deberán presentar un trabajo final que deberá ser aprobado para recibir el diploma.
“Una macroplanificación de 20 a 24 microciclos”.

Director:

Prof. Lic. Adrián Petrini. Prof. Lic. Educ. Física y Deportes. Lic. Gestión Educativa. **Área de especialidad:** Educación y Deportes.

Director Diplomatura Universitaria Entrenadores Natación UAI.

Prof. Titular Diplomatura en Socorrismo Acuatico UAA.

Entrenador de alto rendimiento de deportistas de nivel Olímpico, Mundiales e Internacionales.

Congresista de nivel Nacional e internacional.

Ex. Prof. Titular Prof. Ed. Física Obra Padre Mario.

Ex. Prof. Titular Escuela Guardavidas La Matanza.

Docentes participantes:

Prof. Lic. Guillermo González San Román. Prof. Lic. Educación Física. **Área de especialidad:** Técnica y Didáctica.

Prof. Lic. Hernán Castro. Prof. Lic. Educación Física. **Área de especialidad:** Prep. Física, Entrenamiento.

Lic. Mariano Salvati. Lic. en Psicología. **Área de especialidad:** Psicología Evolutiva y Deportiva.

Contacto:

uai.extension@uai.edu.ar



Envianos un mensaje en WhatsApp:



+ 54 9 11 5594 9903

+ 54 9 11 2660 3030