

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Natación

CNR: 45054 y 45057

CÓDIGO: DEPO-3248

SECCIÓN: 5 y 6

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI _ NO

PROFESOR RESPONSABLE: Henry Parrado Quevedo

CORREO ELECTRÓNICO: ha.parrado@uniandes.edu.co

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: Microsoft Teams o Zoom

HORARIO: martes y jueves de 8:00 a.m. a 8:45 a.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso está dirigido a los estudiantes de la universidad de los Andes a los que les gusta nadar, pero no pasaron las pruebas para pertenecer a la selección. También para los que solo quieren entrenar sin competir para mantener un buen estado físico y para todos aquellos que quieren disfrutar de los beneficios de la natación.

Las clases son los martes y jueves de 8:00 a.m. a 8:45 a.m.

Un objetivo principal de este curso es mejorar la técnica de los estilos y tener una preparación óptima para poder en un futuro, pasar las pruebas de la selección.

Pero sobre todo los estudiantes tienen la experiencia de hacer sesiones de entrenamiento para vivenciar como son las rutinas en un equipo de natación y aprender a mejorar el estado físico y técnico, a través de este deporte.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

General:

1. Mejorar la condición física y técnica, específica por medio de la natación.

Específicos:

- Prepararse para pasar las pruebas de entrada a la selección de natación y formar parte del equipo.
- Brindar la oportunidad a los nadadores que quieren complementar su preparación física con un refuerzo en los entrenamientos o cuando alguno de la selección no pueda asistir en el horario normal, pueda recuperar el tiempo y hacer las cargas que se dejaron pendientes.
- Tener la posibilidad de participar en algunas sesiones de los entrenamientos o actividades de la selección para hacer una integración.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

| <u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u> | | Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales. |
|---|--|---|
| <p>Se realizarán encuentros virtuales durante el periodo de confinamiento por diferentes plataformas especialmente por teams.</p> <p>Se harán trabajos dirigidos a la preparación física específica para natación.</p> <p>Estas sesiones serán dirigidas por el entrenador y por los nadadores que tendrán algunas veces la responsabilidad de proponer diferentes rutinas y trabajos.</p> <p>Se invitarán personas que den charlas sobre diferentes temas de interés en el entrenamiento de la natación, como psicólogos, nutricionistas, ex nadadores, etc.</p> | <p>Se propondrán temas teóricos para hacer paneles o foros virtuales y se dejarán conclusiones y propuestas para todo el grupo.</p> <p>Se harán proyecciones de películas y luego se compartirán las diferentes opiniones y se discutirá sobre lo que aporta a la selección y a la formación ética de cada uno.</p> <p>Se rescatará la parte social del grupo que era una fortaleza.</p> <p>Se tratarán temas técnicos de los estilos y de la forma como se debe entrenar.</p> <p>Se abordarán diferentes sistemas de entrenamiento de la natación y cuál es el que más conviene a la selección de la universidad.</p> | <p>Se necesitarán los siguientes materiales para los contenidos prácticos y teóricos de la selección de natación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buena conexión a internet. 2. Un espacio suficientemente amplio para hacer ejercicio en la casa. 3. Traje adecuado para la práctica deportiva en seco. 4. Una colchoneta o tapete que le permita al nadador acostarse sin lastimarse. 5. Cauchos o bandas elásticas para trabajo de fuerza. 6. Algunas pesas o materiales hechos por ellos mismos, como botellas rellenas de arena, para trabajo de fuerza. 7. Cuerda para saltar. 8. Material para desarrollo de las clases teóricas que se requiera de acuerdo al tema a tratar. 9. Para las prácticas en la piscina traje de natación adecuado, gafas de natación y los que tengan aletas y remos. 10. Termo con hidratación. 11. Una banca. 12. Un balón. 13. Un cojín. 14. Trapos. |

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

| N° de clase | Temas para la clase | Se evaluará | Se busca en el estudiante |
|--------------------|---|--|--|
| 1 | Historia de la natación Importancia de la preparación física en la natación. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES O EN LA PISCINA. Charla sobre la historia de la natación. Trabajo físico tren inferior | Que se entere o recuerde el proceso y la evolución de la natación y como ha obtenido importancia en el deporte mundial y olímpico. También se busca crear conciencia de la importancia que tiene en el entrenamiento de la natación la preparación física fuera del agua. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 2 | Como se estructura una sesión de entrenamiento. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Debate. Cada uno debe conocer la estructura de una sesión de entrenamiento. Trabajo físico tren superior | Que el nadador sepa la estructura de una sesión de entrenamiento y la importancia que tiene cada parte para evitar lesiones y lograr mejor rendimiento. |
| 3 | Records y marcas de los diferentes estilos. La importancia del calentamiento fuera del agua y del estiramiento al final de la sesión. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Los nadadores tendrán que dirigir, por lo menos un calentamiento durante el periodo de entrenamiento y competencias si las hay Trabajo físico de abdomen | Liderazgo, toma de conciencia de la importancia de evitar lesiones y autocuidado. |
| 4 | La técnica de los estilos y cómo influye en el rendimiento de los nadadores. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico tren inferior Poner en práctica las recomendaciones teóricas en los entrenamientos cuando sea posible regresar a las prácticas. | Tener una idea clara de que la técnica correcta de los estilos de natación, es determinante en las mejoras de los tiempos en las competencias. Se filmarán a los nadadores para correcciones personales. |
| 5 | Principios del entrenamiento deportivo. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. El nadador debe conocer cada uno de los principios del entrenamiento deportivo. Trabajo físico tren superior | Que el nadador aplique en sus prácticas, estos principios. |
| 6 | Diferentes modelos de planificación del entrenamiento. Deportivo enfocados a la natación | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico de abdomen Los nadadores deben conocer los modelos empíricos, los modelos de programación clásicos y los modelos modernos. | Los nadadores deben ser conscientes del modelo que usamos en la universidad y porque se adapta mejor a las condiciones que tenemos. |
| 7 | Cómo debe ser el entrenamiento específico para cada prueba y estilo. Modelo USRPT (Entrenamiento ultra-corto a ritmo de prueba) | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico tren inferior Cada nadador debe tener | Cada uno debe aplicar el principio de la especificidad de entrenamiento deportivo. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | claro cuáles son sus mejores pruebas y como las debe entrenar. | |
| 8 | Como debe ser la nutrición del nadador durante los entrenamientos y durante las competencias. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico tren superior Se harán preguntas y debates. | El nadador debe tener claro cómo debe manejar su nutrición para tener mejores resultados |
| 9 | Importancia de la hidratación. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico de abdomen Charla y debate. | Siempre tienen que llevar a los entrenamientos termo con bebidas hidratantes. |
| 10 | La motivación, la confianza y la disciplina en los nadadores. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico tren inferior. Preguntas. | Cada uno debe saber exactamente porque está en la selección y para qué. |
| 11 | La visualización para las competencias. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico tren inferior Cada uno debe hacer ejercicios de visualización de las pruebas. Trabajo físico tren superior | Crear conciencias de qué objetivos se quieren lograr con el entrenamiento. |
| 12 | Ejercicios específicos para natación y sus diferentes estilos. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico de abdomen Trabajo físico tren superior Cada uno debe saber cuáles ejercicios le convienen para sus pruebas específicas. | Se espera que el nadador sea consciente de cómo debe ser su preparación física enfocada a mejorar técnica y por ende, sus resultados. |
| 13 | CINE FORO | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico tren inferior Se hará un debate sobre | Crear conciencia sobre algún tema específico como el trabajo en equipo, la disciplina, la constancia, la ayuda mutua, etc. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | una película que ayude a los nadadores en su formación ética. | |
| 14 | RECETA EN GRUPO QUE SE COME ANTES DE UNA COMPETENCIA. | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico tren superior El nadador debe saber que debe comer antes de una competencia. | Uno o varios nadadores enseñaran como se hace un alimento y cada uno aplica la receta en su casa. |
| 15 | DESAYUNO EN GRUPO POR ZOOM | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico de abdomen Se compartirá un desayuno en grupo, aunque sea virtual. | Se aprovecha la actividad para evaluar el trabajo del semestre y se le hará homenaje a los que se gradúan y dejan la universidad y el equipo. |
| 16 | Reglamento FINA Reglamento ASCUN Reglamento CERROS | PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. Trabajo físico tren inferior. El nadador debe conocer los respectivos reglamentos para que los aplique en las participaciones regionales y nacionales. | Se espera que el nadador no sea sancionado por no conocer los reglamentos. |

5. EVALUACIÓN:

2. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LAS CLASES VIRTUALES.
3. PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS EN LA PISCINA CUANDO SEA POSIBLE EL REGRESO.
4. PARTICIPACIÓN EN LAS CHARLAS TEÓRICAS.
5. RESPONSABILIDAD EN LAS ACTIVIDADES QUE SE ASIGNEN, COMO DIRIGIR CALENTAMIENTOS O SESIONES DE PREPARACIÓN FÍSICA VIRTUAL O PRESENCIAL.
6. SER EJEMPLO COMO NADADOR, ANTE LOS DEMAS DEPORTISTAS, COMO PERSONA DE PRINCIPIOS Y VALORES.

6. BIBLIOGRAFIA:

- **E. W. MAGLISCHO** "Nadar más rápido" Tratado completo de natación. 1986 Mayfield Publishing Company, Palo Alto. California (EE.UU.)
-