

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
SELECCIÓN DEPORTIVA
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección de Natación

CNR: 10664

CÓDIGO: DEPO-1228

SECCIÓN: 2

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI _ NO X

PROFESOR RESPONSABLE: Henry Parrado Quevedo

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

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: Microsoft Teams o zoom

HORARIO: Lunes, martes y jueves de 6:00 a.m. a 7:45 a.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La selección de natación es un grupo de alto rendimiento con estudiantes seleccionados en pruebas específicas al comienzo del semestre.

Se entrena tres días a la semana; lunes, martes y jueves y se complementan estos entrenamientos con trabajo físico en el gimnasio. Además, se les sugiere a los que puedan entrenar más sesiones en otros horarios o en los clubes a los que pertenecen.

Se representa a la universidad en los torneos distritales del grupo CERROS y en las paradas regionales de ASCUN.

Los nadadores que clasifiquen con sus marcas mínimas podrán representar a la universidad en las finales de CERROS en la ciudad de Girardot y a los Juegos Nacionales de ASDCUN que se realizan cada año en una ciudad diferente del país.

La universidad apoya a los nadadores que representan a la universidad en estos eventos, con viáticos, transporte, alojamiento y uniformes.

La selección de natación es un grupo muy unido, que hace énfasis en la formación ética y de valores como el trabajo en equipo, la colaboración, la disciplina, la constancia y el dialogo propositivo, dentro y fuera de la piscina.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

General:

- Mejorar la condición física y técnica, específica para las competencias de la natación y lograr las marcas mínimas para clasificar a las finales de CERROS y a los Juegos Nacionales de ASCUN.
-

Específicos:

- Tener resultados en los torneos de Cerros y Ascun, que ubiquen a la universidad como la mejor de Bogotá en el deporte de la natación.
- Hacer de la práctica de la natación un medio para la formación de valores éticos.
- Brindar un ambiente de compañerismo y unidad entre los nadadores por medio de actividades de integración complementarias al entrenamiento.
- Cumplir con los requerimientos y requisitos de la oficina de deportes y de la universidad en general.

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. Se debe mantener la cámara prendida. 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. Termo con hidratación. 10. Una banca. 11. Un balón. 12. Un cojín. 13. 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. Cada nadador establece sus objetivos personales para el semestre.	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.	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	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. 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.	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. 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. Cada nadador debe tener claro cuáles son sus mejores pruebas y como las debe entrenar.	Cada uno debe aplicar el principio de la especificidad de entrenamiento deportivo.
8	Como debe ser la nutrición del nadador durante los entrenamientos y durante las competencias.	PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA.	El nadador debe tener claro cómo debe manejar su nutrición para tener mejores resultados

		Se harán preguntas y debates.	
9	Importancia de la hidratación.	PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. 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. 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. Cada uno debe hacer ejercicios de visualización de las pruebas.	Crear conciencias de que 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. 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. Se hará un debate sobre una película que ayude a los nadadores en su formación ética.	Crear conciencia sobre algún tema específico como el trabajo en equipo, la disciplina, la constancia, la ayuda mutua, etc.
14	RECETA EN GRUPO QUE SE COME ANTES DE UNA COMPETENCIA.	PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES 0 EN LA PISCINA. 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.	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.

		Se compartirá un desayuno en grupo, aunque sea virtual.	
16	Reglamento FINA Reglamento ASCUN Reglamento CERROS	PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS VIRTUALES O EN LA PISCINA. 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:

1. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LAS CLASES VIRTUALES.
2. PARTICIPACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS EN LA PISCINA CUANDO SEA POSIBLE EL REGRESO.
3. PARTICIPACIÓN EN LAS CHARLAS TEÓRICAS.
4. RESPONSABILIDAD EN LAS ACTIVIDADES QUE SE OTORGEN COMO DIRIGIR CALENTAMIENTOS O SESIONES DE PREPARACIÓN FÍSICA VIRTUAL O PRESENCIAL.
5. CUMPLIMIENTO DE LOS COMPROMISOS ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD COMO CITAS MÉDICAS, ENTREGA DE DOCUMENTOS, DATOS PERSONALES, CAPACITACIONES, CURSOS DE SALIDAS PEDAGÓGICAS, ETC.
6. PORTE ADECUADO DEL UNIFORME DE LA SELECCIÓN ESPECIALMENTE EN LAS COMPETENCIAS.
7. BUEN COMPORTAMIENTO EN LAS COMPETENCIAS DEJANDO EL NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD MUY EN ALTO.
8. CUMPLIR CON LAS COMPETENCIAS A LAS QUE SE INSCRIBA CONSIDERANDO QUE SE INVIERTE PRESUPUESTO QUE PUEDEN APROVECHAR OTROS NADADORES SI SE COMUNICA A TIEMPO QUE NO SE PUEDE ASISTIR.
9. 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.)