



DIPLOMADO UNIVERSITARIO YMCA ENTRENADOR NACIONAL DE NATACION

YMCA de Caracas comprometida desde su fundación en 1946 con la instrucción profesional, ha desarrollado el sistema **YLearning**, un programa educativo digital de apoyo académico en las diferentes disciplinas de las ciencias aplicadas al deporte para entrenadores y profesionales de la educación física.

YLearning proporciona un plan de estudios estructurado y progresivo, seleccionando cuidadosamente a los profesores que conforman nuestro **Staff de Instructores YMCA**, quienes han sido certificados en cada especialidad. De igual manera Los estudiantes son evaluados constantemente para asegurar que estén progresando y se les proporciona apoyo en cada etapa de su formación académica.

Características principales de YLearning

- **Capacitación integral:** Abarca una amplia gama de temas relacionados con el entrenamiento deportivo, desde la legislación deportiva, pedagogía deportiva, medidas de seguridad y prevención en espacios acuáticos, nutrición deportiva, psicología y coaching deportivo, preparación física, anatomía, reglamentación y antidopaje deportivo
- **Flexibilidad:** Los estudiantes pueden acceder a los contenidos desde cualquier dispositivo con conexión a internet, lo que les permite estudiar a su propio ritmo y en cualquier lugar.
- **Actualización constante:** Los contenidos se actualizan periódicamente para garantizar que los estudiantes estén al tanto de las últimas tendencias y avances en el campo del entrenamiento deportivo.

Beneficios de YLearning

- Mejora **continua:** Los profesionales del deporte pueden mantenerse actualizados en las últimas tendencias y mejores prácticas.
- Mayor **eficacia en el entrenamiento:** Los conocimientos adquiridos en YLearning permiten diseñar programas de entrenamiento más efectivos y personalizados.
- Desarrollo **profesional:** YLearning contribuye al crecimiento profesional de los instructores y entrenadores de natación.
- **Acceso a una comunidad de aprendizaje:** Los estudiantes pueden interactuar con otros profesionales del deporte y compartir experiencias.

Para ello **YMCA** Caracas a diseñado un **Campus Virtual** , usando tecnología **LMS - Learning Management System o Sistema de Gestión del Aprendizaje** - basada en la nube (**Cloud Computing**) una plataforma educativa digital que ofrece ambientes estructurados de aprendizaje,

donde los estudiantes pueden interactuar con otros profesores y alumnos por medio de video conferencias y chats, entre otros recursos digitales, lo que nos ha permitido crear cursos integrales que extienden su aprendizaje, en cualquier momento, en cualquier sitio.

Nuestro Campus Virtual YMCA fue creado para proporcionar un entorno educativo, dinámico y funcional para que nuestros estudiantes obtengan el mayor provecho, rendimiento o beneficios en su experiencia de formación en línea.

Basa su diseño técnico y pedagógico en la capacitación integral, donde el conocimiento se construye en la mente del estudiante en lugar de ser transmitido únicamente a partir de libros o videos, por lo cual realizamos aprendizaje cooperativo. Hemos creado un ambiente educativo centrado en el estudiante que le ayuda a construir el conocimiento con base en habilidades propias en lugar de únicamente publicar y transmitir la información que se considera que los estudiantes deben conocer.

Características generales del diplomado

El programa de capacitación **YMCA Diplomado Entrenador Nacional de Natación** está concebido para estandarizar niveles de conocimientos sobre el proceso de enseñanza y formación de nadadores desde sus niveles infantiles hasta los niveles federativos, con argumentos y conceptos que se sustentan en las ciencias aplicadas al deporte, lo que contribuirá a que todos los técnicos que se desempeñan en los clubes miembros de las asociaciones deportivas y otras entidades públicas y privadas 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 de enseñanza.

El Programa está diseñado para llevarlo a cabo en 120 horas académicas no presenciales (campus virtual) tiempo en el cual se transita por cuatro módulos de estudio, estrechamente relacionados, que están estructurados de la siguiente manera:

Modulo I - 27 horas académicas (4 semanas)

Modulo II – 27 horas académicas (4 semanas)

Modulo III - 27 horas académicas (4 semanas)

Modulo IV Diplomado Entrenador Nacional de Natación - 39 horas académicas (5 semanas)

Inversión: US\$ 100 por módulo US\$ 400 en total

LOS ENTRENADORES VENEZOLANOS TIENEN OPCIÓN A UNA BECA DEL 20% DESCUENTO

\$80 POR MODULO

Inicio: febrero 2026

100% en línea en nuestro Campus Virtual diseñado con tecnología **Moodle ®
videoclases **Zoom** ®**

La duración total del curso es de 120 horas académicas (cuatro módulos), que el participante podrá distribuir de acuerdo con su disponibilidad de tiempo durante todo el período de duración del diplomado, el tiempo estimado para realizar todas las actividades es de 21 semanas.

La metodología por usar será de clases no presenciales en la plataforma virtual del Instituto YMCA, al culminar cada asignatura se debe aprobar una evaluación para pasar a la siguiente clase; para aprobar la diplomatura se debe presentar un trabajo final el cual abarcará todas las áreas de aprendizaje.

Al cursar y aprobar los cuatro módulos del diplomado y el trabajo final obtiene el título de Entrenador Nacional de Natación expedido por el **Instituto Universitario YMCA Lope Mendoza** y avalado por el **Comité Olímpico Venezolano**.

Requisitos para participar:

- Tener 21 años cumplidos a la fecha de inicio del curso (no limitativo)
- Grado Académico mínimo bachiller, preferiblemente estudiante universitario
- Experiencia comprobada como Entrenador de Natación Federado (no limitativo)
- Tener acceso a internet y manejar las tecnologías de la comunicación e información.

Procedimiento para formalizar la inscripción y matriculación al curso.

- Llenar la planilla de inscripción previo pago del módulo 1 (no cobramos matrícula de inscripción)
- Una vez confirmados los datos de la planilla se le matriculará en el curso y se le notificará los días previos al curso su usuario y contraseña para ingresar al Campus Virtual.
- Formas de Pago: USDT, PayPal, Western Union, Depósitos y Efectivo \$, Transferencia y Pago Móvil bolívares a la tasa oficial del Banco Central de Venezuela.

En caso de optar por la beca, debe enviar una solicitud con su currículum deportivo a institutoymca@gmail.com, al recibir la aprobación realice el paso 1.

El curso incluye:

- ✓ Certificado por Módulo en PDF avalado por el Instituto Universitario YMCA Lope Mendoza, generado aquellos participantes que completen y aprueben todas las actividades durante el lapso estipulado.
- ✓ Diploma en PDF avalado por el Instituto Universitario YMCA Lope Mendoza y el Comité Olímpico Venezolano generado aquellos participantes que completen y aprueben el trabajo final durante el lapso estipulado.
- ✓ Al completar y aprobar el diplomado se emitirá una acreditación al participante como entrenador Nacional YMCA en las categorías federadas infantiles, juveniles, máxima y máster, especialización y alto rendimiento, por un costo adicional de \$25
- ✓ Material de apoyo en digital y acceso al **Campus Virtual**.



✓ WhatsApp +58 4166276086 +58 4247476373
institutoymca@gmail.com
✓ www.institutoymca.org

Módulo I

1. Perfil y Ética del Instructor Deportivo
2. Legislación Deportiva en el marco de los deportes acuáticos
3. Nuevos enfoques de las actividades acuáticas
4. Pedagogía y Metodología de la Enseñanza
5. Principios del entrenamiento deportivo
6. Planificación del Entrenamiento I (Clases de natación y sesiones de entrenamiento)
7. Medidas de seguridad y prevención en espacios acuáticos
8. Nociones elementales de RCP y Primeros Auxilios
9. Atención primaria al deportista en la piscina

Módulo II

1. Fundamentos Básicos de la Enseñanza de las Estilos de Natación Clase: 1 Crawl y Espalda
2. Fundamentos Básicos de la Enseñanza de las Estilos de Natación Clase 2 Pecho y Mariposa
3. Fundamentos Básicos de la Enseñanza de las Estilos de Natación Clase 3 Salidas, virajes o vueltas y llegadas
4. Planificación del Entrenamiento II (planificar una clase niveles iniciales)
5. Planificación del Entrenamiento III (Fundamentos periodización y planificación del entrenamiento)
6. Planificación del Entrenamiento IV (Valencias físicas y áreas funcionales del entrenamiento)
7. Psicología Deportiva: orientación para comunicarse con los padres
8. Psicología Deportiva: cómo motivar a los deportistas de acuerdo con su edad
9. Coaching Deportivo: claves para potenciar con éxito la mentalidad ganadora de tus nadadores

Módulo III

1. Nutrición Deportiva: La alimentación e hidratación de un nadador
2. Nutrición Deportiva: Suplementación deportiva para nadadores
3. Nociones elementales de anatomía del nadador: principales músculos implicados en los estilos crol, espalda, pecho y mariposa
4. Preparación Física y Acondicionamiento Neuromuscular
5. Riesgos y beneficios del entrenamiento de fuerza en jóvenes deportistas
6. Organización de una escuela o club de natación
7. Criterios y pruebas para la selección de probables talentos
8. Especialización deportiva a temprana Edad: riesgos y beneficios

Modulo IV

1. Movimiento Olímpico
2. Introducción al Software Meet Manager para Swimming
3. Planificación y Periodización del entrenamiento V: alto rendimiento
4. Principios de la Planificación del entrenamiento VI: de la piscina a las aguas abiertas
5. Herramientas Financieras para entrenadores - Planificación Presupuestaria
6. Fisiología del ejercicio: Adaptaciones al entrenamiento y sistemas energéticos
7. Fisiología del ejercicio: Comprendiendo el Lactato
8. Biomecánica aplicada a la natación Bases Teóricas
9. Medicina Deportiva
 - a. Ritmo circadiano y sueño en los jóvenes atletas
 - b. Lesiones de hiperuso en niños y adolescentes
 - c. Cómo evitar el hombro del nadador
 - d. Fatiga en atleta: ¿Que debe saber el entrenador?
10. Desarrollo del Atleta a largo plazo LTAD (Long Term Athlete Development)
11. Generalidades del Reglamento World Aquatics Natación para Entrenadores
12. Educación Antidopaje Deportivo: ADEL para entrenadores de deportistas de alto rendimiento (español)

TRABAJO FINAL PARA OBTENER LA DIPLOMATURA UNIVERSITARIA

El Trabajo Final del Diplomado Entrenador Nacional de Natación consta de dos actividades a entregar:

- **PROPIUESTA DE LA FORMACION DE UN CLUB FEDERADO (PDF)**
- **PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FINAL EN VIDEO**

Los criterios para evaluar serán los siguientes:

Argumentación: El estudiante debe argumentar con claridad y respaldar técnicamente su Plan de Trabajo. Aspectos para considerar en su propuesta:

- ✓ Introducción
- ✓ Justificación
- ✓ Estructura general
- ✓ Equipos competitivos
- ✓ Direcciones generales
- ✓ Preparación física
- ✓ Otras preparaciones (nutrición, psicología deportiva, biomecánica, etc.)
- ✓ Objetivos generales
- ✓ Objetivos específicos
- ✓ Bases legales
- ✓ Conclusiones y reflexiones

Presentación, ortografía y redacción: Las palabras se encuentran escritas correctamente y hay claridad y coherencia en la redacción.