



## 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

Al capacitarte con YMCA Caracas alcanzarás a lograr:

- ✓ **Fortalecer** tu curriculum con nuevas competencias profesionales.
- ✓ **Renovar** tus conocimientos técnicos y en las ciencias aplicadas al deporte con un pensum de estudio constantemente actualizado.
- ✓ **Diferenciar** tu perfil frente a otros candidatos en procesos de selección.
- ✓ **Desarrollar** habilidades que te ayuden a crecer dentro de tu organización o emprender nuevos proyectos.
- ✓ **Integrarte** a un grupo de más de 350 entrenadores e instructores YMCA de Venezuela y el mundo

Para ello YMCA Caracas diseñó 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 y 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 textos 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 solamente publicar videos 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, y actualizados 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\$ 120 por módulo US\$ 480 en total

**LOS ENTRENADORES VENEZOLANOS TIENEN OPCIÓN A UNA BECA DEPORTIVA \$90 POR MODULO**

**Inicio: AGOSTO 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](mailto: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**.

## Módulo I

- Perfil y Ética del Instructor Deportivo
- Legislación Deportiva en el marco de los deportes acuáticos
- Nuevos enfoques de las actividades acuáticas
- Pedagogía y Metodología de la Enseñanza
- Planificación del Entrenamiento I (Clases de natación y sesiones de entrenamiento)
- Planificación del Entrenamiento II (Planificar una clase niveles iniciales)
- Medidas de seguridad y prevención en espacios acuáticos
- Nociones elementales de RCP y Primeros Auxilios
- Atención primaria al deportista en la piscina

## Módulo II

- Principios del entrenamiento deportivo
- Planificación del Entrenamiento III (Fundamentos periodización y planificación del entrenamiento)
- Planificación del Entrenamiento IV (Valencias físicas y áreas funcionales del entrenamiento)
- Fundamentos Básicos de la Enseñanza de las Estilos de Natación
  - Clase: 1 Crawl y Espalda
  - Clase 2 Pecho y Mariposa
  - Clase 3 Salidas, virajes o vueltas y llegadas
- Nociones elementales de Anatomía del Nadador: Principales músculos implicados en los Estilos crol, espalda, pecho y mariposa
- Preparación Física y Acondicionamiento Neuromuscular

## Módulo III

- Riesgos y beneficios del entrenamiento de fuerza en jóvenes deportistas
- Nutrición Deportiva
  - La alimentación e hidratación de un nadador
  - Suplementación deportiva para nadadores
- Psicología Deportiva
  - Orientación para comunicarse con los padres
  - Cómo motivar a los deportistas de acuerdo con su edad
- Organización de una Escuela de Natación
- Criterios y pruebas para la selección de probables talentos
- Especialización deportiva a temprana Edad: riesgos y beneficios
- Coaching Deportivo
- Introducción al Software Team Manager for Swimming
- Generalidades del Reglamento World Aquatics Natación para Entrenadores
- Educación Antidopaje Deportivo

## Modulo IV (especialización)

Movimiento Olímpico

Planificación y Periodización del Entrenamiento V Alto Rendimiento

Planificación del Entrenamiento VI (de la piscina a las aguas abiertas)

Herramientas Financieras para Entrenadores Planificación Presupuestaria

Fisiología y Sistemas Energéticos I: Adaptaciones al entrenamiento y sistemas energéticos

Fisiología y Sistemas Energéticos II: Comprendiendo el Lactato

Biomecánica Aplicada a la Natación

Preparación Física y Acondicionamiento Neuromuscular para la Alta competencia

Desarrollo del Atleta a largo plazo LTAD (Long Term Athlete Development)

Medicina Deportiva

Ritmo circadiano y sueño en los jóvenes atletas

Lesiones de hiperuso en niños y adolescentes

Cómo evitar el hombro del nadador

Fatiga en atleta: ¿Que debe saber el entrenador?

## TRABAJO FINAL PARA OBTENER LA DIPLOMATURA UNIVERSITARIA

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

- **PROPUESTA 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.