

PRESENTADO PARA MONITOR DE NATACION EN
GINEBRA VALLE

Presentado a:
CARLOS FELIPE LOPEZ LOPEZ
GERENTE DE INDERVALLE

Presentado por:
CESAR AUGUSTO RUIZ RUIZ
PROFESIONAL EN DEPORTE

JULIO - 2021 GINEBRA - VALLE
INTRODUCCIÓN

En esta propuesta de trabajo deportivo se está planificando el desarrollo deportivo de los niños y niñas en el municipio de Ginebra Valle, supervisando las condiciones físicas, técnicas y de comportamiento de los deportistas; haciendo énfasis en las cualidades físicas básicas de cada nadador como lo son la fuerza, resistencia, velocidad, locomoción, coordinación, inmersión.

También se trabajara un aspecto importante como es el salvamento ya que por el medio en que se practica el deporte es de suma importancia realizarlo

Por último vamos a desarrollar los principios básicos natatorios los cuales son; saltos, inmersión, propulsión, locomoción, entre otros.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y mejorar las cualidades físicas y motoras de los deportistas mediante la aplicación de programas sistematizados prácticos que le permitan la incorporación al deporte de alto rendimiento de una manera progresiva y adecuada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar el nivel de aptitud de los deportistas lo cual nos permita escoger el proceso más adecuado que debemos tener con cada uno de nuestros nadadores,
2. Concientizar a los deportistas de las diferentes circunstancias que pueden enfrentar al momento de nadar y como enfrentarlas llegado el momento.
3. Mejorar sus cualidades natatorias en cada uno de los estilos en la natación,

1. PREPARACIÓN FÍSICA

Debe entenderse el proceso del perfeccionamiento del estado físico del nadador, se caracteriza por complejidad del deportista, su estado de salud, el grado de desarrollo de las cualidades motoras.

a) Preparación Física General

Tiene como objetivo conseguir un elevado nivel de capacidad de trabajo, coordinación, locomoción, entre otras y a su vez tener en cuenta el trabajo

adecuado para desarrollar la fuerza, potencia, resistencia y velocidad creando una óptima preparación física.

b) Preparación Física Especial

Soluciona un importante problema que es el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades físicas y de las posibilidades específicas funcionales de cada deportista.

Ejercicios para el desarrollo del desplazamiento independiente (locomoción).

c) Objetivo y Principios de la Preparación Física

- 1 . Ayudar al desarrollo de las cualidades motoras.
- 2 Obtener la forma deportiva.
- 3 Puesta a punto.

PREPARACIÓN TÉCNICA

Condición Físico Motora

Etapa siempre de fundamentación, con énfasis en el perfeccionamiento de lo técnico y físico.

Además de la preparación física general, se deberá practicar ejercicios de entrenamiento técnico y coordinativo

- Desarrollar la velocidad: distancias aumentadas, nadar en los diferentes estilos, libre, espalda, pecho y mariposa,
- Desarrollar la técnica y no modificarla por el cansancio. • Reeducar coordinación disminuida.

TÉCNICAS ACROBÁTICAS

- libre (manos, brazos y respiración) •
- espalda (manos, brazos y respiración) •
- pecho (manos, brazos y respiración)
- mariposa (manos, brazos y respiración)

En este grupo de edad, la técnica del nadador se debe considerar y tomar con mucha responsabilidad ya que justo en este momento se ejerce el movimiento (técnica) que el deportista tendrá a lo largo de su deporte

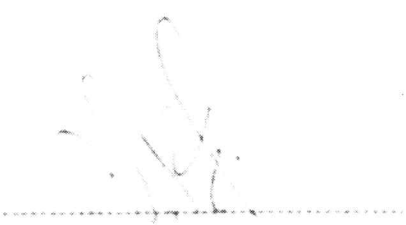
Ejercicio complejo combinación de varios fundamentos técnicos

CONCLUSIONES

Considero que el nivel de perfeccionamiento técnico y conductual físico se requiere de

- ✓ El perfeccionamiento aumentará la habilidad de ejecución del movimiento y los aspectos cognitivos dejan actuar, dando así mayor libertad y eficiencia de movimiento
- ✓ Respuestas exactas, oportunas aún en condiciones diferentes o de estrés
- ✓ Con el planteamiento de esta propuesta vamos a mejorar y a perfeccionar en niños y niñas muchas deficiencias o miedos que trae desde su Infancia, en la cual se trabajará con entrenamientos analíticos y específicos

Se puede destacar que la propuesta de trabajo siendo un contenido influyente deportivamente hablando también es de vital importancia para nuestros niños ya que es determinante brindarles un espacio seguro en un medio diferente pero que ya encontramos frecuentemente



CESAR AUGUSTO RUIZ RUIZ
C.C. 1112957190 DE GINEBRA - VALLE
3128458530 - caruiz0502@gmail.com