INFORME TÉCNICO **16 DE FEBRERO AL 15 DE MARZO DE 2023**
ENTRENADOR CATEGORÍA OLÍMPICO
CÉSAR DELGADO ALARCÓN

CONTRATO NÚMERO: 30012023 – 0115

OBJETO DEL CONTRATO: *"Prestar los servicios profesionales como Entrenador Categoría Olímpico en la disciplina de Natación para la asistencia técnica en el posicionamiento y liderazgo de los deportistas de Rendimiento y Alto rendimiento del Departamento de Caldas"*

ACTIVIDADES

1. Diseñar, aplicar y evaluar planes individuales y colectivos de entrenamiento mediante un proceso científico, pedagógico, metodológico y sistemático, con el fin de racionalizar recursos y optimizar el proceso de preparación en su modalidad deportiva.

Se realizo una adaptación con todo el grupo creando bases solidas en la capacidad aeróbica para buscar en los otros periodos una muy buena adaptación, se puede observar en la imagen a continuación los volúmenes e intensidades en este mes.

23/28	30/4	06/11	13/18	20/25
4	**5**	**6**	**7**	**8**
4	5	6	7	8
R1	R1	R2	VO2	VO2
8	9	9	8	7
960	1080	1080	960	840
80	90	100	90	75
48	**54**	**60**	**54**	**45**

2. Presentar el plan teórico y grafico que parte desde las competencias fundamentales donde se evidencie la preparación, evaluación y control de los deportistas de caldas en su deporte con miras a los eventos nacionales federados y del Ciclo de Juegos Deportivos Nacionales 2023, y demás eventos deportivos de orden preparatorio y/o específico en que vayan a participar (se deben sustentar y soportar en medios físicos y magnéticos antes del primer pago) en concordancia con el Calendario Deportivo de la Liga.

Se presento el plan de trabajo a la Secretaria de Deportes del Departamento donde asistió el Secretario, Metodólogos, Presidente de Liga, grupo Biomédico y el grupo de Deportistas apoyado de la Liga de Natación, se observa el plan de entrenamientos y las necesidades del grupo para buscar los objetivos del año: Juegos Nacionales, Juegos del Ciclo Olímpico y Selecciones Colombia Juveniles.

3. Diseñar y establecer las estrategias técnicas, orientaciones metodológicas para el desarrollo del deporte competitivo y de alto rendimiento en su modalidad deportiva.

Se dio inicio este mes a una concentración de entrenamientos y competencias en Europa con las dos deportistas más destacadas del grupo buscando mejorar mucho su nivel y apostando al crecimiento personal de ellas con busco de resultados internacionales importantes para la Liga y el Departamento, el grupo sigue con el trabajo diferenciado y apostándole a las competencias nacionales e internacionales.



4. Diseñar e implementar los procesos y procedimientos en los proyectos de identificación, especialización y perfeccionamiento de los atletas del

Departamento de Caldas conforme a los lineamientos de la Dirección Técnica de la Secretaría de Deporte, Recreación y Actividad Física, así como y contribuir a la formación de valores deportivos y estímulos en el grupo de deportistas seleccionados.

Los lineamientos del grupo son socializados y discutidos con la Metodóloga a cargo de la modalidad, presidente de liga, deportistas y padres de familia, donde se dan las directrices del grupo y reglas claras para acceder a el y para salir del mismo, donde se explica con todo los actores como acceder a los beneficios de apoyo por parte de la liga y la Secretaria.



5. Planear y coordinar la preparación y participación de los seleccionados que representan al Departamento de Caldas, en eventos del ciclo olímpico y paralímpico.

Se está preparando un mes lleno de eventos importantes tanto en piscina como en aguas abiertas donde se buscan las clasificaciones a eventos internacionales en la categoría abierta, todos los eventos son realizados en la segunda quincena del mes de marzo.



6. Articular dentro de su planificación las intervenciones de medicina deportiva y ciencias aplicadas al Deporte con las metas de desarrollo deportivo orientadas hacia el alto rendimiento.

Se realizaron controles antropométricos por parte de la Nutricionista Marta, controles de laboratorio planeados con el Medico Javier y sesiones de Fisioterapia por parte de los profesionales Alejandro y Daniel.



7. Promover directamente o con otras entidades la investigación y capacitación científica en los temas de importancia establecidos desde la Dirección Técnica.

Tenemos una constante comunicación con los docentes de la Universidad de Caldas buscando ese intercambio de conocimientos y acercando a los estudiantes a aprender de esta disciplina deportiva en todos los campos como en lo técnico y en el juzgamiento.

8. Garantizar la sostenibilidad de los procesos técnicos de desarrollo, preparación y participación de atletas caldenses en eventos nacionales e internacionales de ciclo olímpico y paralímpico.

Se ejecuta un plan con miras al Ciclo olímpico buscando la mejor participación de nuestros deportistas y llegando a preparación y competencias con deportistas de primer nivel mundial, orientando el trabajo a resultados históricos de nuestro deporte.



9. Acatar todas las normas de prevención y control del Código Mundial Antidopaje y velar por la no utilización de métodos y sustancias prohibidas.

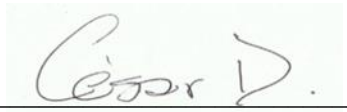
Se acata todas las normas y se busca estar actualizando todo lo referente al código mundial antidopaje.

10. Velar por el uso adecuado de los bienes o elementos de implementación especializada que para el desarrollo de su actividad contractual facilite la Liga deportiva, para su función y la de sus deportistas.

Por ahora no se tiene ningún bien ni implementación especializada.

11. Coadyuvar con el suministro de información correspondiente a su agrupación deportiva, para alimentar la página web cuando así se requiera, así como asistir y apoyar en las diferentes actividades lúdicas o deportivas en los sitios donde haga presencia la Secretaría de Deporte, Recreación y Actividad Física.

Se atienden todos los llamados por parte de la secretaria tanto la parte técnica como los deportistas.



César Delgado Alarcón
Natación