INFORME TÉCNICO **16 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DEL 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 un Meso ciclo donde se buscó con todo el grupo llegar de la mejor forma deportiva a las diferentes competencias, esta preparación se dio separando en las sesiones de agua de la mejor forma a todo el grupo donde se realizaron adaptaciones para los de aguas abiertas y fondistas, semi fondo, velocidad y estilos.

13/18	20/25	27/1	3/5	10/15
11	**12**	**13**	**14**	**15**
11	12	13	14	15
VO2	RL	PC	R1	R1
7	6	4	4	9
840	720	480	480	1080
70	50	30	40	85
42	**30**	**18**	**24**	**51**

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, se realizo en este periodo reuniones con la Metodóloga a cargo Adriana Matta para evaluar los procesos y preparación del grupo.

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

Fue un periodo donde buscamos de todas las formas una muy buena preparación y competencia con todo el grupo donde se participó en 4 eventos dos nacionales y dos Internacionales, todo con miras a los eventos Internacionales con la selección Colombia y con la cita más importante este año que son los Juegos Nacionales.





INFORME TÉCNICO **16 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DEL 2023**
ENTRENADOR CATEGORÍA OLÍMPICO
CÉSAR DELGADO ALARCÓN







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.

Después del mes tan apretado en el calendario y las diferentes competencias, tenemos un periodo de 7 semanas donde se preparará el grupo para afrontar el Nacional Pre-Juegos y con los deportistas que citan a los Juegos Centroamericanos y Juegos Suramericanos de Mar y Playa se realizara un trabajo un poco diferenciado para poder competir de la mejor forma en los eventos tanto nacionales como internacionales.



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 realiza un trabajo articulado con todo el grupo biomédico donde se realizan desde exámenes de sangre, controles antropométricos y se realizan sesiones de prevención con los fisioterapeutas.

Nombre	Fecha	CARGA 0-10	Edad	Talla	Peso	Hgb	Hto	Plaq	Recuento Leucos	Recuento Eritrocitos	Neutrofilos x10 3/ul	Linfocitos x10 3/ul	NLR(relacion neut linf): Neu/linf	PLR(relacion plaq/leuc): Plaq/linfoc	SII(Indice inflamacion inmune sistemica): Neut*plaq/Linfo	CPK	BUN	Cr	TFG Cockcroft MUJER	TFG Cockcroft HOMBRE	Urea
Tomas Escobar Bañol	21/2/2022					**16,5**	**51,3**	302								181,1	13,55				29
	5/12/2022					**17.3**	**52.3**	267	5.20	5.97	2,3	2,6	0,88	103	236	145.4	13.55	0.98			29
	06/03/2023	6	16	1,73	63	17,1	53,2	306	5	5,98	2	2,7	0,74	113	227	157	15,42	0,94	94,6	115.4	33
	10/04/2023	2	16	1,73	63,3	16,9	52,5	301	6,7	5,88	3,9	2,4	1,63	125	489	74,5	19,16	1,03	86,8	105,8	41

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

Para este periodo que iniciamos tengo la invitación a dos charlas con estudiantes de la Universidad de Caldas en diferentes materias buscando seguir sumando más personas desde la academia interesados en este deporte.

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 tiene un compromiso con el Departamento de resultados nacionales pero a la vez ya se tienen 2 deportistas a los Juegos Panamericanos y 2 a los Juegos Centroamericanos, sabemos de la importancia de seguir figurando a nivel Internacional y es la forma de seguir siendo los mejores a nivel Nacional.



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

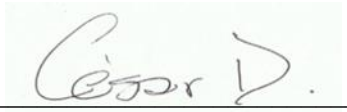
Se acata todas las normas y se busca estar actualizando todo lo referente al código mundial antidopaje.

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