INFORME TÉCNICO **16 DE AGOSTO AL 15 DE SEPTIEMBRE 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.

Un mes de mucho trabajo y carga, se realizó un mesociclo con muy buen desarrollo donde se consiguieron buenas adaptaciones de los deportistas, solo se tuvo una competencia internacional que fue el Mundial Junior donde participo Isabella Bedoya la cual ocupo los puestos 27 en 50 libre y 32 en el 100 libre, en el cuadro de abajo se puede observar el micro realizado.

14/19	21/26	28/2	4/9	11/16
11	**12**	**13**	**14**	**15**
11	12	13	14	15
VO2	R1	R1	MIX	R2
7	7	9	9	9
840	840	1080	1080	1080
70	75	90	100	90
39	**41**	**49,5**	**55**	**49,5**



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 una concentración por parte de la Federación en la ciudad de Medellín 5 días donde participamos con dos deportistas: Isabella y Stefania, se tuvo una sola competencia en este periodo y fue el Mundial Junior con Isabella donde se ocupó el puesto 27 en 50 metros libre y 34 en los 100 metros libre.



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

Los integrantes de la selección departamental de natación han hecho parte de las diferentes selecciones Colombia tanto en los eventos de categoría juvenil, categoría mayores y eventos de ciclo olímpico.

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.

Se mantiene la comunicación directa con la secretaria de Deportes Departamental por medio de la metodóloga a cargo de la disciplina Adriana Matta, se realiza todo lo programado para el grupo y se tiene parámetros claros para los diferentes campeonatos y viajes del grupo.

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 han realizado todos los eventos clasificatorios por parte de la Federación y en los cuales tenemos participación en todas las convocatorias de la misma, el próximo periodo se tendrá la participación en el Suramericano Juvenil de piscina y de Aguas Abiertas con dos deportistas Isabela en Piscina y Sofia en aguas abiertas y en el mes de octubre con tres deportistas (Stefania, Isabella y Valentina) en los Juegos Panamericanos.



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 siguen los controles biomédicos por parte del grupo de medicina con exámenes de laboratorios programados con el médico, se tiene sesiones semanales individuales de los deportistas priorizados por parte de los

fisioterapeutas, controles nutricionales de todo el grupo y se inició la recuperación grupal con los fisios

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

Se mantiene contacto regular con la universidad de Caldas, entrenadores de los diferentes clubes e instructores del complejo acuático.

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.

Llevamos un año de resultados excelentes para nuestra liga y departamento donde en todas las selecciones Colombia representación de nuestros nadadores, queda faltando algunos eventos internacionales en los cuales ya tenemos deportistas clasificados y con la espera de llegar al evento más importante del año de la mejor forma que son los Juegos Nacionales.



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

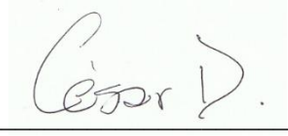
Se acata todas las normas y se busca estar actualizando todo lo referente al código mundial antidopaje y ya se encuentra incluida en el programa nacional de control de dopaje Stefania Gómez gracias a sus resultados internacionales.

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