

INFORME TÉCNICO 16 DE NOVIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE 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”

1

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.



Terminamos con un periodo competitivo donde los resultados de los Juegos Nacionales nos dejan como la mejor liga del Departamento y como la tercera mejor liga de natación en Colombia este era un objetivo como equipo que pudimos cumplir y conseguir una cantidad de medallas muy importantes para la secretaria, en el cuadro a continuación se observa quienes fueron los que ganaron las medallas:

INFORME TÉCNICO 16 DE NOVIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE DEL 2023
 ENTRENADOR CATEGORÍA OLÍMPICO
 CÉSAR DELGADO ALARCÓN

SELECCIÓN CALDAS NATACIÓN				
JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES 2023				
NOMBRE	PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE
STEFANIA GOMEZ	50 PECHO	1		
	100 PECHO	1		
	200 PECHO	1		
	200 COMBINADO		1	
	400 COMBINADO			1
VALENTINA BECERRA	50 MARIPOSA	1		
	100 MARIPOSA	1		
	50 LIBRE			1
NATALIA SANCHEZ	400 BIALETAS	1		
	3K BIALETAS	1		
ISABELLA BEDOYA	50 LIBRE		1	
	100 LIBRE			1
JHONATAN RODRIGUEZ	800 LIBRE		1	
	400 LIBRE			1
SOFIA OSPINA	800 LIBRE		1	
MARIANA LIBREROS	400 LIBRE			1
	800 LIBRE			1
	1500 LIBRE			1
STEFANIA GOMEZ	4X100 LIBRE		1	
VALENTINA BECERRA				
ISABELLA BEDOYA				
MARIA A. SANTANA				
STEFANIA GOMEZ	4X200 LIBRE		1	
VALENTINA BECERRA				
ISABELLA BEDOYA				
MARIA A. SANTANA				
SOFIA OSPINA	4X100 COMBINADO		1	
STEFANIA GOMEZ				
VALENTINA BECERRA				
ISABELLA BEDOYA				
TOTAL:		7	7	7

INFORME TÉCNICO 16 DE NOVIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE DEL 2023
ENTRENADOR CATEGORÍA OLÍMPICO
CÉSAR DELGADO ALARCÓN



2. Presentar el plan teórico y gráfico 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.

Finalizamos con el objetivo como liga y conseguir 19 medallas en natación y dos más en subacuáticas donde lo más representativo son las 7 medallas de oro consiguiendo el 40% de las medallas de oro del departamento y como lo pensamos y soñamos lo hicimos "hicimos historia".

INFORME TÉCNICO 16 DE NOVIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE DEL 2023
ENTRENADOR CATEGORÍA OLÍMPICO
CÉSAR DELGADO ALARCÓN



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

Establecimos los parámetros claros las estrategias adecuadas para posicionar a nuestro departamento como una potencia de la natación durante estos cuatros años, donde este último fuimos la única liga con deportistas convocados en todas las selecciones Colombia tanto juveniles como de mayores en ciclo olímpico y mundiales.

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.

INFORME TÉCNICO 16 DE NOVIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE DEL 2023
ENTRENADOR CATEGORÍA OLÍMPICO
CÉSAR DELGADO ALARCÓN



5

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

Terminamos el año siendo el único Departamento del país con deportistas clasificados en todas las selecciones Colombia tanto en categorías juveniles como en mayores y en todos los eventos del ciclo olímpico.

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.

INFORME TÉCNICO 16 DE NOVIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE DEL 2023
ENTRENADOR CATEGORÍA OLÍMPICO
CÉSAR DELGADO ALARCÓN



6

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 y con la espera de llegar al evento más importante del año de la mejor forma que son los Juegos Nacionales.



INFORME TÉCNICO **16 DE NOVIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE DEL 2023**
ENTRENADOR CATEGORÍA OLÍMPICO
CÉSAR DELGADO ALARCÓN

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 de World Aquatic 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