

Guatapé, 05 de marzo de 2024

**Señor
Gerente de Indeportes Antioquia
LUIS FERNANDO BEGUE TRUJILLO**

PROPUESTA TÉCNICA EN EL CANOTAJE ANTIOQUEÑO 2024

**Lic. DANIEL JOSE CONTRERAS NAVARRO
Especialista en Canoa**

Reciban un cordial saludo, el motivo de la presente, es para presentar propuesta técnica, para el desarrollo del canotaje en Antioquia, como una forma de mirar hacia el progreso del deporte, teniendo como objetivo la Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias de la Liga de Canotaje de Antioquia, en la modalidad canoa, en categorías de Juegos Nacionales.

Cabe destacar que lo esencial para este deporte son las bases de desarrollo, partiendo de la iniciación hasta obtener atletas para el desarrollo deportivo, logrando así atletas de alto rendimiento capaces de competir a nivel nacional e internacional.

Teniendo el personal capacitado (Entrenadores y monitores), material deportivo (iniciación, desarrollo y alto rendimiento) y al área con las condiciones técnicas requerida para la práctica del canotaje, se puede lograr el mejor un sistema para el canotaje Antioqueño. Es de hacer notar que cada nivel debe llevar su respectiva atención y apoyo en lo que corresponde, ya sean atletas de desarrollo como de alto rendimiento.

Para los atletas de iniciación y desarrollo, edades comprendidas desde los 11 y 12 años se le aplicaran sistema de entrenamientos físicos, técnicos-tácticos y psicológicos, adecuadas a las edades de los niños y niñas, estos comienzan el entrenamiento de nuestro deporte y el principal objetivo para estas categorías es el dominio de los movimientos elementales de la técnica del kayak y canoa y amor al deporte. Desde este punto de vista el programa de

actividades y tareas a cumplir para el trabajo con esta categoría estarán orientados en ese mismo sentido.

Posteriormente a estas edades encontraremos a los niños entre 13 y 14 años, que ya vienen con una base de los años anteriores y se comenzara al desarrollo de las capacidades de entrenamiento, resistencia, fuerza y técnica.

A los atletas de 15 y 16 años comienza la etapa de perfeccionar los gestos técnicos y seguir mejorando las capacidades. Ya a esta edad el atleta comienza a presentar un nivel competitivo alto a nivel nacional y se puede proyectar al atleta a nivel internacional.

La última fase del atleta como desarrollo está comprendida entre los 17 y 18 años, ya aquí el atleta comienza a tener una madurez en el deporte y su preparación debe estar enfocadas ya a nivel internacional y es aquí donde se evidencia que va poder lograr el atleta en sus años posteriores para la categoría superior.

Llegamos a la categoría donde el atleta definido como alto rendimiento nacional e internacional se busca alcanzar tu tope correspondiente a sus capacidades adquiridas en sus procesos de desarrollo anterior y son capaces de asimilar grandes volúmenes e intensidades de carga, aquí de igual manera el atleta sigue una preparación técnico-táctica y psicológica que lo ayude a las diferentes preparaciones y competencias ya sean nacionales e internacionales.

Antes mencionada propuesta para el desarrollo del canotaje y el alto del rendimiento deportivo será sobre VEINTINUEVE MILLONES CUATROCIENTOS CINCUENTA Y TRES MIL SEISCIENTOS DIECISEIS PESOS (\$ 29.453.616), durante un periodo de seis meses comenzando desde el 16/03/2024 al 15/09/2024.



Lic. Daniel José Contreras Navarro
PPT. 6918861
Entrenador de Canotaje.

