PLAN DE DESARROLLO DEPORTIVO

La Liga Risaraldense de Natación es una asociación deportiva de derecho privado, sin ánimo de lucro, constituida con el fin de fomentar y patrocinar la práctica del deporte de la Natación en sus cinco modalidades deportivas: natación artística, aguas abiertas, polo acuático, clavados y natación carreras, a través de la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de la misma manera, La Liga Risaraldense de Natación también pretende impulsar programas de interés público y social, que se rigen por la Ley 181 de 1995, sus normas reglamentarias, y por su estatuto.

DATOS GENERALES

DIRECCION: Piscinas Olímpicas de Pereira
TELEFONOS: 305 313 0981 - 3148729917
REPRESENTANTE LEGAL: Luis Eduardo Quintero Gutiérrez
DIRECTOR DEPORTIVO: Gustavo Valencia Vásquez
Lugar de la práctica deportiva: piscinas olímpicas

PARTE GENERAL DEL PLAN DE DESARROLLO DEPORTIVO

INTRODUCCION

En virtud de lo dispuesto en el artículo 17 de la resolución No. 000231 de 23 de marzo de 2011 emanada por el Instituto Colombiano del Deporte COLDEPORTES-, se hace necesario presentar el Plan de Desarrollo Deportivo. Por ello se presenta el siguiente plan que sustenta el accionar deportivo de nuestra liga, desde la visión de preparación y participación deportiva de los afiliados competidores, así como de la profundización en el desarrollo de valores del deportista, que posibiliten un atleta con desarrollo de principios de honestidad, identidad con su club, deporte y ciudad y con comportamiento enmarcado en el juego limpio.

Con el apoyo de:
ROPA DEPORTIVA
Electrolit

Misión:

La Liga Risaraldense de Natación tiene como misión fomentar y patrocinar la práctica del deporte de la Natación en sus cinco modalidades deportivas: natación artística, aguas abiertas, polo acuático, clavados y natación carreras, demostrando que el deporte brinda un bienestar sano, productivo y que aporta a todos los integrantes de la sociedad, tanto en el ámbito personal como social, adicional al fomento del deporte en sus fases de iniciación, formación, competición y alto rendimiento.

Visión:

La Liga Risaraldense de natación se desarrolla como un ente creador de deportistas y personas integras ejemplo dentro y fuera del agua, reconocido en el ámbito nacional e internacional como la mejor liga que forma personas en los valores deportivos del deporte de la Natación en sus cinco modalidades deportivas: natación artística, aguas abiertas, polo acuático, clavados y natación carreras.

JUSTIFICACION

La Liga Risaraldense de Natación presenta este Plan de desarrollo con el fin de tecnificar y afianzar la práctica deportiva del deporte de la Natación en sus cinco modalidades deportivas: natación artística, aguas abiertas, polo acuático, clavados y natación carreras fundamentada en valores, este plan está dirigido a todas las comunidades del municipio de Pereira y el departamento de Risaralda que quieran hacer parte de nuestra comunidad deportiva. El propósito fundamental de este plan es brindar herramientas que fortalezcan las habilidades y destrezas de la liga en mediano y largo plazo, diseñando lineamientos deportivos en función de la realidad en los aspectos educativo, recreativo y competitivo, teniendo en cuenta que el deporte y la educación son el punto de partida de la formación integral de una persona;

Correo: lirinapereira@gmail.com
Cel: 3053130981
Piscinas Olímpicas de la Villa-Pereira, Risaralda

Con el apoyo de:

- De igual forma, se pretende brindar la oportunidad a las personas de hacer un buen uso de su tiempo libre participando en actividades extra curriculares complementarias que ayudan al desarrollo de la persona.

OBJETIVO

OBJETIVO GENERAL

Organizar, planificar y ejecutar programas, con el propósito de mejorar la calidad del entrenamiento deportivo, desarrollando el proceso de preparación de los deportistas del club, orientado hacia la obtención de los máximos logros en los campeonatos del calendario federado, teniendo reconocimiento tanto en el ámbito nacional como internacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propender por el incremento de los niveles de preparación física general, preparación físico técnica, preparación física táctica, que permitan el desarrollo de las direcciones condicionantes del resultado deportivo.
- Aplicar, a partir de las tendencias competitivas actuales en la natación, los aspectos más novedosos de la preparación técnica y técnico táctica con los deportistas, durante la preparación y competencias.
- Profundizar en el dominio que poseen los deportistas de las normas reglamentarias de la competencia en la natación.
- Ejercer control sistemático del comportamiento de los indicadores de rendimiento determinados en los test pedagógicos y del área médica necesarios para constatar el nivel real de preparación del deportista con vista a su participación en las competencias programadas.
- Determinar el calendario de participación competitiva para cada año de reconocimiento deportivo vigente de la liga.

Correo: lirinapereira@gmail.com
Cel: 3053130981
Piscinas Olímpicas de la Villa-Pereira, Risaralda

Con el apoyo de:

- Construir una identidad deportiva acorde a las características y cultura de nuestra región; basada en la aplicación de los principios de juego que permiten tener una mayor mentalidad de trabajo individual y colectivo.
- Emplear el deporte como medio para la formación de valores de las comunidades.
- Solicitar a las secretarias de deportes (municipal y departamental) un apoyo de recursos económicos por medio de un contrato de apoyo o de regalías para la preparación de los deportistas.
- Realizar el 2 festival de escuelas de formación de las 4 modalidades

METAS

Con el plan de desarrollo deportivo se busca mejorar las condiciones del entrenamiento y del proceso deportivo formativo en las personas interesas en el deporte la natación del departamento de Risaralda a través de entrenadores calificados y capacitados en cada una de sus áreas deportivas y de planes deportivos orientados hacia el mejoramiento real del proceso de formación deportiva.

- Con el plan pedagógico se busca contribuir y fortalecer las habilidades y destrezas individuales y colectivas de los deportistas.

- También se busca hacer un seguimiento al proceso formativo de los deportistas, aportando conocimiento y experiencia por parte de los líderes del proceso

- Participar de manera efectiva en los diferentes campeonatos tanto nacionales como internacionales.

- Realizar eventos que permitan fomentar la práctica del deporte de la natación en cualquiera de las cinco disciplinas ya nombradas, en sus fases de iniciación, fomento, competición y alto rendimiento.

Correo: lirinapereira@gmail.com
Cel: 3053130981
Piscinas Olímpicas de la Villa-Pereira, Risaralda

Con el apoyo de:
ROPA DEPORTIVA
Electrolit

- Realizar el 2 festival de escuelas de formación de las 4 modalidades

ESTRATEGIAS, PROCEDIMIENTOS Y MECANISMOS

Estrategias:

Parra alcanzar los objetivos propuestos en el presente plan de desarrollo deportivo, la Liga Risaraldense de Natación, pretende desarrollar y mejorar las tácticas y técnicas en los entrenamientos orientados a fortaleces la preparación física de los deportistas.

Diseñar enteramientos que permitan hacer seguimiento al proceso evolutivo en la formación física y mental de los deportistas.

Aprovechar al máximo los recursos físicos y de personal brindados para el buen desarrollo del proceso deportivo.

Realizar eventos que permitan fomentar la práctica del deporte de la natación en cualquiera de las tres disciplinas ya nombradas, en sus fases de iniciación, fomento, competición y alto rendimiento.

Realizar solicitud de apoyo de los entes municipales y departamentales con el fin de preparar a los diferentes deportivas para la participación de los diferentes eventos nacionales e internacionales.

Procedimientos y mecanismos:

Entrenadores y preparadores físicos capacitados para explotar el potencial de cada uno de los deportistas, lo que permite que el desarrollo tanto individual como colectivo de los deportistas se alcance de una buena manera.

Diferentes niveles de entrenamiento, procesos diseñados para personas que no tiene mucho dominio de las actividades acuáticas y entrenamientos mucho más exigentes para los deportistas que cuentan con una formación deportiva mucho mayor.

Dotación deportiva completa, la liga cuenta con el equipamiento necesario para que las personas puedan entrenar el deporte de natación, facilitando gorros, aletas

caretas, balones y demás elementos necesarios para la práctica del deporte.
Espacio fisco necesario para practicar el deporte, se cuenta con la disponibilidad de una piscina de clavados en la que se practica el deporte como tal y una piscina olímpica en la que se puede hacer el entrenamiento físico, además también se cuanta con la posibilidad de un Gimnasio y de espacio físico abierto para entrenar.

ACTIVIDADES

- Desarrollar un mínimo de seis sesiones de entrenamientos semanales.
- Realizar intercambios sistemáticos de preparación competitiva con las demás ligas del país
- Participar de los eventos convocados por la Liga y la Federación de natación en sus 5 modalidades (natación carreras, polo acuático, natación artística, clavados y aguas abiertas)
- Realizar análisis sistemático del nivel de preparación que va adquiriendo el deportista en la preparación deportiva realizada en la liga
- Mantener actualizados los registros de control del proceso de preparación de los deportistas por parte del entrenador de la liga y del director deportivo. (plan de entrenamiento, test pedagógicos, micro ciclos, análisis de competencias, y sesiones o unidades de entrenamientos).
- Elaborar el cronograma de participación deportiva para el ciclo de reconocimiento y vigencia de la liga.
  - Desarrollar una solicitud de ayuda para preparación y de implementación a través de la secretaría departamental de deportes por contratos de apoyo y regalías.
  - Desarrollar una solicitud de ayuda para preparación y de implementación a través de la secretaría municipal de deportes y recreación por contratos de apoyo.
  - Realizar el 2 festival de escuelas de formación de las 4 modalidades

Correo: lirinapereira@gmail.com
Cel: 3053130981
Piscinas Olímpicas de la Villa-Pereira, Risaralda

Con el apoyo de:

RECURSOS

- Entrenadores para los diferentes procesos formativos capacitados para explotar el potencial de cada uno de los deportistas
- Preparadores físicos para los deportistas que permiten explotar las habilidades individuales y colectivas de los deportistas
- Dotación deportiva completa, la liga cuenta con el equipamiento necesario para que las personas puedan entrenar el deporte de la natación, facilitando gorros, aletas, balones y demás elementos necesarios para la práctica del deporte.
- Espacio fisco necesario para practicar el deporte, se cuenta con la disponibilidad de una piscina de clavados en la que se practica el deporte como tal y una piscina olímpica en la que se puede hacer el entrenamiento físico,
- Programa de fisioterapia atreves de las practicantes de la fundación universitaria del área andina

También se cuenta con la posibilidad de un Gimnasio y de espacio físico abierto para entrenar.

Además, su cuentan con equipos especializados y diseñados por la liga que sirven para mejorar el proceso formativo de los deportistas.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Macro siclos de 12 meses, compuestos de micro ciclos de 50 semanas, en los cuales se hace un trabajo técnico y táctico, desarrollo de fuerza, habilidad y agilidad, y resistencia aeróbica y anaeróbica.

LIGA RISARALDENSE DE NATACIÓN
Nit 891.401.522 - 7
Personería jurídica N° 0099
Reconocimientos deportivos resolución N° 000441

CRONOGRAMA DE COMPETICIONES LIGA

LIGA RISARALDENSE DE NATACION - CALENDARIO COMPETITIVO 2025

No	MODALIDAD	EVENTOS	CATEGORÍA	SEDES	RESPONSABLE	ESPACIO PISCINA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
1	CARRERAS	VALIDA DE FONDO	INF-JUV-MAY	COMPLEJO PEREIRA	LIGA DE NATACION	PIS-OLIMPICA- FOSO VIEJO		21-22										
2		COPA CAFETERA	INF-JUV-MAY	COMPLEJO PEREIRA	LIGA DE NATACION	PIS-OLIMPICA- FOSO VIEJO					2-4							
		VALIDA DE VELOCIDAD	INF-JUV-MAY	COMPLEJO PEREIRA	LIGA DE NATACION	PIS-OLIMPICA- FOSO VIEJO						21-22						
		FESTIVAL LIGA	MEN - INFAN	COMPLEJO PEREIRA	LIGA DE NATACION	PISCINA ESCUELA Y FOSO VIEJO							5					
		FESTIVAL LIGA FESTIVAL DE CLAVADOS	MEN - INFAN	COMPLEJO PEREIRA	LIGA DE NATACION	PISCINA ESCUELA Y FOSO NUEVO												6
3		FESTIVAL SALESIANO	MEN - INFAN	COLEGIO SALESIANO	CALEGIO SALESIANO	NO APLICA						7						
4		FESTIVAL DELFINES	MEN - INFAN	COMPLEJO PEREIRA	CLUB DESFINES	PISCINA ESCUELA									6			
5		CLUB AQUADN	MEN-INF-JUV-MAY	COMPLEJO PEREIRA	CLUB AQUADN	PIS-OLIMPICA- FOSO VIEJO			28-30									
6		FESTI-TORNEO CLUB DEL COMERCIO	MEN-INF-JUV-MAY	CLUB DEL COMERCIO	CLUB DEL COMERCIO	NO APLICA								1-2				
7		TORNEO CLUB FLAMINGO	MEN-INF-JUV-MAY	COMPLEJO PEREIRA	CLUB FLAMINGO	TODO EL ESCENARIO										3-5		
8		CAMPESTRE PEREIRA	MASTER	CLUB CAMPESTRE	CLUB CAMPESTRE	NO APLICA						14-15						
6		CAMPESTRE PEREIRA	MEN - INFAN	CLUB CAMPESTRE	CLUB CAMPESTRE	NO APLICA												
1	CLAVADOS	NACIONAL INTERCLUBES ABIERTO	ABIERTA	PEREIRA	LIGA Y FEDERACION	FOSO NUEVO				2-6								
2		NACIONAL INTERCLUBES INFANTIL	INFANTIL	PEREIRA	LIGA Y FEDERACION	FOSO NUEVO				10-13								
3		NACIONAL INTERLIGAS INFANTIL	INFANTIL	PEREIRA	LIGA Y FEDERACION	FOSO NUEVO							24-27					
4		FESTIVAL AGUILAS	MEN-INF-JUV-MAY	PEREIRA	CLUB AGUILAS	FOSO NUEVO												
5		FESTIVAL II NACIONAL DE NOVATOS	NOVATOS	PEREIRA	LIGA Y FEDERACION	FOSO NUEVO											27-29	
1	NATACIÓN ARTÍSTICA	CHEQUEO O INTER CAMBIO	TODAS	PEREIRA	LIGA DE NATACION	FOSO NUEVO												
2		CHEQUEO O INTER CAMBIO	TODAS	PEREIRA	LIGA DE NATACION	FOSO NUEVO												
3		CHEQUEO O INTER CAMBIO	TODAS	PEREIRA	LIGA DE NATACION	FOSO NUEVO												
1	POLO ACUÁTICO	CHEQUEO O INTER CAMBIO	ABIERTO	PEREIRA	LIGA DE NATACION	FOSO NUEVO												
2		CHEQUEO O INTER CAMBIO	ABIERTO	PEREIRA	LIGA DE NATACION	FOSO NUEVO												
3		CHEQUEO O INTER CAMBIO	ABIERTO	PEREIRA	LIGA DE NATACION	FOSO NUEVO												
4		CHEQUEO O INTER CAMBIO	ABIERTO	PEREIRA	LIGA DE NATACION	FOSO NUEVO												

CRONOGRAMA DE COMPETICIONES NACIONALES

FECNA - CALENDARIO NACIONAL COMPETITIVO 2025

No	MODALIDAD	EVENTOS	CATEGORÍA	SEDES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
1	CARRERAS	FESTIVAL PROMOCIONAL FECNA KIDS (POR CONFIRMAR)	MENORES	POR DEFINIR												
2		NACIONAL INTERLIGAS	JUV A-B Y MAYORES	IBAGUE						11-15						
3		FESTIVAL NACIONAL INFANTIL - I	INFANTIL A - B	CALI							2-6					
4		MASTER	MASTER	BQUILLA UNIV NORTE								1-3				
5		FESTIVAL NACIONAL INFANTIL - II	INFANTIL A - B	CARTAGENA											19-23	
6		NACIONAL INTERCLUBES	JUV A-B Y MAYORES	MEDELLÍN												4-8
1	AGUAS ABIERTAS	I PARADA NACIONAL INTERCLUBES DE AGUAS ABIERTAS	TODAS	GUATAPE			13-15									
2		II PARADA NACIONAL INTERCLUBES DE AGUAS ABIERTAS	TODAS	PRADO					8-10							
3		III PARADA NACIONAL INTERCLUBES DE AGUAS ABIERTAS	TODAS	SANTA MARTA								7-9				
4		IV PARADA NACIONAL INTERLIGAS/INTERCLUBES DE AGUAS ABIERTAS	TODAS	MACANAL										16-18		
1	CLAVADOS DE ALTURA	FESTIVAL SELECTIVO CAMPEONATO PANAMERICANO (POR CONFIRMA	JUNIOR	CALI			27-30									
1	CLAVADOS	NACIONAL INTERCLUBES ABIERTO	ABIERTA	PEREIRA				2-6								
2		NACIONAL INTERCLUBES JUVENIL	JUVENIL	CALI			27-30									
3		NACIONAL INTERCLUBES INFANTIL	INFANTIL	PEREIRA				10-13								
4		FESTIVAL I NACIONAL DE NOVATOS	NOVATOS	IBAGUE							11-13					
5		NACIONAL INTERLIGAS JUVENIL (SELECTIVO A JJPP Y JJSS)	JUVENIL	CALI						18-22						
6		NACIONAL INTERLIGAS INFANTIL	INFANTIL	PEREIRA							24-27					
7		NACIONAL INTERLIGAS ABIERTO (SELECTIVO A JJBB)	ABIERTA	MEDELLÍN									3-7			
8		FESTIVAL II NACIONAL DE NOVATOS	NOVATOS	CUCUTA (POR CONFIRMAR)											27-29	
1	NATACIÓN ARTÍSTICA	NACIONAL INTERLIGAS	TODAS	ARMENIA					29	1						
2		FESTIVAL NACIONAL DE NOVATOS	NOVATOS	BOGOTA									25-28			
3		NACIONAL INTERCLUBES FUERZA A Y FUERZA B	TODAS	MEDELLÍN											26-29	
1-2	POLO ACUÁTICO	FESTIVAL NACIONAL MIXTO SUB11 + SUB 13	SUB9, SUB11	CALI-MEDELLÍN-IBAGUE			20-23			26-29					13-16	
3-4		CAMPEONATO NACIONAL INTERCLUBES SUB 15 Y SUB 17	SUB 15	CALI							11-13					
5-6		PARADAS LIGA NACIONAL INTERCLUBES ABIERTO (FEM/MAS)	ABIERTO	CALI - MEDELLIN				24-27				28 - 31				
7		FINAL NACIONAL INTERCLUBES ABIERTO (FEM/MAS)	ABIERTO	IBAGUE											6-9	
8-9		CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS SUB 15 Y SUB 17	SUB 15	CALI										2-5		
10		CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS MASCULINO Y FEMENINO	ABIERTO	MEDELLÍN									18-21			

Correo: lirinapereira@gmail.com

Cel: 3053130981

Piscinas Olímpicas de la Villa-Pereira, Risaralda

Con el apoyo de:

ROPA DEPORTIVA

Electrolit

CRONOGRAMA DE COMPETICIONES INTER NACIONALES

FECNA – CALENDARIO INTERNACIONAL COMPETITIVO 2025

No	MODALIDAD	EVENTOS	CATEGORÍA	SEDES	RESPONSABLE	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
1	CARRERAS	CAMPEONATO JUNIOR PANAM AQUATICS	JUNIOR	COLOMBIA	FECNA					13-17							
2		CAMPEONATO MUNDIAL - SINGAPORE	ABIERTO	SINGAPORE	FECNA							28-31					
3		JUEGOS PANAMERICANOS JUNIOR	JUNIOR	PARAGUAY	COC								11-18				
4		CAMPEONATO MUNDIAL JUVENIL	JUVENIL	RUMANIA	FECNA								28-31				
5		CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL	JUVENIL	PERU	FECNA										6-10		
6		JUEGOS BOLIVARIANOS	ABIERTO	PERU	COC											22-30	
7		COPA PACIFICO	JUVENIL	POR DEFINIR	FECNA									X			
1	AGUAS ABIERTAS	MUNDIAL DE AGUAS ABIERTAS	ABIERTO	SINGAPORE	FECNA							28-31					
2		CAMPEONATO JUNIOR PANAM AQUATICS	JUNIOR	COLOMBIA	FECNA					21-23							
3		COPA PACIFICO	JUVENIL	ECUADOR	FECNA								X				
4		JUEGOS PANAMERICANOS JUNIOR AA	JUNIOR	PARAGUAY	COC								11-18				
5		PARADA CONSANAT (CLASIFICATORIO SINGAPORE)	JUNIOR-ABIERTO	POR DEFINIR	FECNA						X						
1	NATACIÓN CLAVADOS	WORLD AQUATICS DIVING WORLD CUP 1-2 -3	ABIERTA	TBC	FECNA		X	X	X	X							
2		WORLD AQUATICS CHAMPIONSHIPS	ABIERTA	SINGAPORE	FECNA							11	3				
3		II JUEGOS PANAMERICANOS JUNIOR	JUNIOR (SUB 23)	PARAGUAY	COC								9 - 23				
5		XX JUEGOS BOLIVARIANOS	ABIERTA (SUB 20)	PERÚ	COC											22	7
6		CAMPEONATO JUNIOR PANAM AQUATICS	JUNIOR	COLOMBIA	FECNA					21-25							
1	HIGH DIVING	CAMPEONATO JUNIOR PANAM AQUATICS	JUNIOR	COLOMBIA	FECNA					15-16							
2		WORLD AQUATICS CHAMPIONSHIPS	ABIERTA	SINGAPORE	FECNA							11	3				
1	NATACIÓN ARTÍSTICA	PANAMERICANO JUNIOR MEDELLIN	JUNIOR	COLOMBIA	FECNA					18-20							
3		WORLD CUP	ABIERTA	HURGHADA-EGY	FECNA				11-13								
4		WORLD CUP	ABIERTA	MARKHAM-CAN	FECNA					1-3							
5		WORLD CUP	ABIERTA	XIÁN-CHINA	FECNA						13-15						
6		CAMPEONATO MUNDIAL SINGAPORE	ABIERTA	SINGAPORE	FECNA							12-18					
7		II JUEGOS PANAMERICANOS JUNIOR	JUNIOR	PARAGUAY	FECNA COC								9-23				
8		XX JUEGOS BOLIVARIANOS	ABIERTA	PERÚ	FECNA COC											22	7
9		SURAMERICANO JUVENIL	JUVENIL	POR CONFIRMAR	FECNA										6-10		
1	NATACIÓN POLO ACUÁTICO	PANAMERICANO SUB 17	SUB 17	COLOMBIA	FECNA					13-24							
2		MUNDIAL SUB 20	SUB20	CROACIA	FECNA							XXX					
3		JUEGOS BOLIVARIANOS	ABIERTA	PERU	FECNA											28	2
4		CAMPEONATO SUDAMERICANO	SUB 18	VENEZUELA	FECNA						XXX	XXX					
5		CAMPEONATO CENTROAMERICANO CCCAN	U15 -U18--OPEN	PANAMA	FECNA-COC								XXX				

EVALUACION Y SEGUIMIENTO

Para dicho proceso se llevarán a cabo fichas técnicas y fichas de seguimiento deportivo.

Firma: Luis Eduardo Quintero G

Nombre: LUIS EDUARDO QUINTERO GUTIERRREZ
Identificación: 10.005.319 DE PEREIRA

Correo: lirinapereira@gmail.com
Cel: 3053130981
Piscinas Olímpicas de la Villa-Pereira, Risaralda

Con el apoyo de:
ROPA DEPORTIVA
Electrolit