

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA	GCAR-CR-P-001-001
		PAGINA: 1 de 9

1. OBJETIVO

Diseñar, aplicar, controlar y evaluar, junto con el grupo interdisciplinario del Centro de Rendimiento Deportivo del INDERHUILA, los planes, políticas y programas enfocados al deporte de rendimiento y al mejoramiento del proceso de entrenamiento de los deportistas de elite, proyección y reserva deportiva tanto en el deporte convencional como adaptado.

2. ALCANCE

Inicia desde los lineamientos estratégicos del área metodológica y finaliza con el plan de mejoramiento del proceso, registro de acción correctiva, preventiva o de mejoría, este contiene la realización y socializar el cronograma de actividades, planeación, seguimiento y control del proceso de entrenamiento de los deportistas de elite, proyección y reserva deportiva, resultados obtenidos por los deportistas, la realización de registros de servicio y asistencia, hacer seguimiento a los convenios de apoyos, cronograma de capacitación, visita técnica al lugar de entrenamiento, asesoría y acompañamiento a competencias.

3. RESPONSABLE

Metodólogo

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA	GCAR-CR-P-001-001
		PAGINA: 2 de 9

4. DEFINICIONES

- Metodólogo del entrenamiento:** Profesional encargado de interrelacionar al entrenador, deportistas, equipo científico y organismos deportivos para optimizar los procesos de preparación deportiva. Una parte fundamental de su labor consiste en coadyuvar en la construcción y análisis de los planes de entrenamiento de los deportistas y hacer el seguimiento pertinente durante la temporada. Así mismo propender que el equipo multidisciplinario brinde el máximo aporte al proceso de entrenamiento de los atletas.
- Visita Técnica al Entrenamiento:** se realizarán periódicamente por los Metodólogos con la finalidad de acompañar y verificar el cumplimiento de los contenidos establecidos en los Planes de Entrenamiento, así como la coherencia y correcta ejecución de las sesiones de entrenamiento en los ámbitos pedagógico, didáctico y organizacional de los contenidos. Estas visitas también pueden ser realizadas con el fin de tener un contacto con los diferentes deportistas, a manera de registro de la percepción de los mismos en torno a su rol y desarrollo deportivo dentro del proceso de entrenamiento.
- Asesoría Técnica al Plan de Entrenamiento:** Concertadas con los entrenadores, para establecer los diferentes niveles de ejecución de cada plan de entrenamiento, para poder hacer los ajustes necesarios y retroalimentaciones de acuerdo a las diferentes valoraciones, calendario de competiciones, evolución y adaptación de las cargas de entrenamiento, etc.
- Acompañamiento a la Competencia:** La competencia es la máxima instancia del proceso de entrenamiento, las cuales pueden ser de control (preparatorias) y fundamentales (principales). Se evidencia el cumplimiento de metas y objetivos establecidos en el plan de entrenamiento y el rendimiento deportivo adquirido. También se analizarán los resultados obtenidos y sus posibles causales.

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA	GCAR-CR-P-001-001
		PAGINA: 3 de 9

- **Reserva Deportiva:** La reserva deportiva la conforman los atletas que hacen parte de la categoría inmediatamente anterior a la categoría abierta en cada deporte o los atletas de las categorías de base que por sus características técnicas, físicas, antropométricas y marcas, y de conformidad con la caracterización del deporte y modalidad se consideren talentos deportivos a desarrollar.
- **Talento deportivo:** Mozo Cañete (2011): “Es aquella persona, que con independencia de su sexo, posee aptitudes excepcionales, desde el punto de vista morfo – fisiológico, psíquico e intelectual, para la práctica exitosa de un deporte o modalidad. Burlo, López y Santana (1996): Es un individuo que posee un conjunto de aptitudes genéticas o adquiridas que permiten la obtención de resultados relevantes en una especialidad deportiva.
- **Deporte de alto rendimiento:** es aquel que además de practicarse conforme al reglamentos y normas correspondientes, tiene como objetivo alcanzar los más altos coeficientes deportivos que se van estableciendo tanto a nivel nacional como internacional, en dicho proceso se ponen en juego todos los recursos disponibles (recursos humanos, técnicos, científicos, materiales, económicos, pedagógicos, infraestructura, etc.) y todo cuanto pueda contribuir a la formación de los deportistas de elite. Estos deportistas hacen del deporte su medio de vida, entrenando y compitiendo bajo la supervisión de un equipo técnico y recibiendo remuneración económica por ello. Todo el trabajo se realiza con la intención de participar regularmente en justas de alto nivel competitivo en busca de victorias, marcas, trofeos, medallas y todo lo que ello representa.
- **Deporte convencional:** es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo.

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA	GCAR-CR-P-001-001
		PAGINA: 4 de 9

- ***El deporte adaptado:*** es un concepto que se declaró para enmarcar o identificar todas aquellas prácticas deportivas convencionales 'ajustadas' a ciudadanos en situación de discapacidad y creado dentro de la necesidad terapéutica de rehabilitar o reinsertar a la vida civil o social a aquellos que una vez adquirirían la discapacidad podrían o tendrían derecho a un disfrute y/o aprovechamiento del tiempo libre.
- ***Planificación del entrenamiento:*** es el proceso deportivo que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.
- ***Periodización del entrenamiento:*** es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de períodos lógicos. Busca la obtención de la forma deportiva.
- ***Periodización del Entrenamiento:*** es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha relación con la dinámica de rendimiento pretendida.
- ***Programación del entrenamiento:*** La programación trata de ordenar los contenidos del entrenamiento a través de un plan estratégico que permita llevar al equipo a conseguir los objetivos propuestos. Estos contenidos de trabajo corresponden única y exclusivamente al entrenamiento, la programación debe incluir todos los contenidos de trabajo secuenciados en el tiempo y eso se consigue mediante la periodización del entrenamiento.

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA	GCAR-CR-P-001-001
		PAGINA: 5 de 9

- Contenidos del entrenamiento:** son todos aquellos contenidos que debe recibir un deportista no solo en su ciclo anual de preparación, sino también durante su vida deportiva que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos.
- Carga de entrenamiento:** el deportista es sometido a estímulos conocidos y planificados (cargas) que provocan en él/ella una fatiga controlada que, tras los suficientes y adecuados procesos de recuperación, conllevan una mejora del rendimiento deportivo específico para cada disciplina deportiva.
- Competencias preparatorias:** son las competencias en las cuales el deportista participa para elevar su nivel de preparación con el objetivo de lograr resultados máximos en las competencias fundamentales. El objetivo principal es el de observar el nivel de rendimiento actual del deportista y a partir de los resultados y el desempeño logrado realizar los ajustes necesarios al proceso de entrenamiento.
- Competencias fundamentales:** son las competencias de mayor importancia dentro de la planificación del entrenamiento, la planificación se estructura de manera tal que el deportista alcance sus resultados máximos en el periodo de las competencias fundamentales. Los deportistas de elite participan en dos o tres competencias fundamentales por año.
- Métodos de entrenamiento:** Son procedimientos sistemáticos, desarrollados en la práctica deportiva para alcanzar los objetivos planteados.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA	GCAR-CR-P-001-001
		PAGINA: 6 de 9

- **Medios del entrenamiento:** Son actividades o acciones por medio de las cuales se desarrollan los métodos del entrenamiento.
- **Recursos del entrenamiento:** Son todos los instrumentos y medidas útiles para desarrollar el programa de entrenamiento.

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA	GCAR-CR-P-001-001
		PAGINA: 7 de 9

5. DETALLE DE ACTIVIDADES

No	QUE HACER	DONDE	QUIEN LO HACE	COMO LO HACE	CUANDO LO HACE	RECURSO
1	Lineamientos Estratégicos.	Centro de Rendimiento Deportivo-Deporte Asociado	Metodólogo	Realización de la formulación del plan de acción de la vigencia y de las actividades en proceso con el fin de cumplir con las necesidades de los deportistas ligas y diferentes encuentros competitivos	Anualmente	Humano, Tecnológico y Papelería
2	Realizar y socializar el cronograma de actividades	Centro de Rendimiento Deportivo	Metodólogo Ligas – Federaciones Deportivas	Generación de la información insumo para la formulación de los proyectos para el desarrollo de actividades de fomento del deporte a nivel competitivo, de proyección y reserva. Esta información se hace en consenso con las ligas y las federaciones deportivas.	Cada vez que se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería
3	Presentación los planes de entrenamiento	Centro de Rendimiento Deportivo- Ligas - Entrenadores	Metodólogo-	Después de que se hace la socialización se debe hacer la presentación y aprobación de los planes de entrenamiento por parte de cada entrenador de las diferentes disciplinas deportivas.	Cada vez que se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería
4	Resultados obtenidos por los deportistas	Centro de Rendimiento Deportivo	Metodólogo-	Realización del apoyo integral a los deportistas elites, de proyección y reserva deportiva con el fin de aportar a su desempeño óptimo en cada una de la disciplinas deportivas en las que ellos se encuentren.	Cada vez que se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería



MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS

PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA

FECHA DE EMISIÓN
JUNIO 2015

VERSIÓN 02

GCAR-CR-P-001-001

PAGINA: 8 de 9

5	Realización registros de servicio y asistencia	Centro de Rendimiento Deportivo.	Metodólogo-	Se llevan a cabo los registros de cada deportista. Esta información se recibe de cada profesional biomédico del Centro de Rendimiento. Esta información se debe consolidar.	Cada vez que se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería
6	Hacer seguimiento a los convenios de apoyos	Centro de Rendimiento Deportivo.	Metodólogo Clubes, Ligas, Federaciones Deportivas	Coordinar, desarrollar y apoyar eventos deportivos junto con el área de deporte asociado, clubes, ligas y Federaciones Deportivas, revisando el rendimiento de los deportistas y el cumplimiento de cada encuentro deportivo, teniendo en cuenta los resultados proyectados frente a los resultados obtenidos.	Cada vez que se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería
7	Cronograma de capacitación	Centro de Rendimiento Deportivo	Metodólogo	Realización del cronograma de capacitación a entrenadores, directivos y deportistas elites teniendo en cuenta el tema a tratar, la lista de asistentes y el tiempo de duración de la capacitación.	Cada vez que se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería
8	Unidades de entrenamiento (visita técnica)	Entrenador-Deportistas de alto rendimiento	Metodólogo	Realización del debido seguimiento y control a las sesiones de entrenamiento para verificar el desarrollo del plan de entrenamiento y los objetivos trazados por cada entrenador.	Cada vez que se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería
9	Contratos-proyectos-informes-resultados	Centro de Rendimiento Deportivo	Metodólogo	Elaboración de informes técnicos y administrativos adjuntando soportes en cada uno de ellos.	Cada vez que se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO AREA METODOLOGICA	GCAR-CR-P-001-001
		PAGINA: 9 de 9

6. REGISTROS GENERADOS

NOMBRE DEL REGISTRO	RESPONSABLE	COMO CONSERVARLO	DONDE CONSERVARLO	TIEMPO DE CONSERVACIÓN	QUE SE HACE DESPUÉS
Ficha técnica de los deportistas	Metodólogo	En registro Físico	Archivo del Área	un (1) año	Va a Archivo Central

7. ELABORO, REVISO Y APROBÓ

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
NOMBRE: Fernando Contreras Romero	NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga	NOMBRE: Carlos Rodríguez Mora
CARGO: Metodólogo	CARGO: Profesional Universitario	CARGO: Director
FECHA: Junio 2016	FECHA: Agosto 2016	FECHA: Septiembre de 2016