

	PROCEDIMIENTO	CODIGO	PA-GSC-PR06
	DEPORTE ASOCIADO (CRD)	VERSIÓN	02
		VIGENCIA	OCTUBRE 2020
	METODOLOGÍA	PAGINA 1 DE 8	

**OBJETIVO:**

1. 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.

**ALCANCE:**

Inicia con Diagnóstico de las selecciones Huila de la vigencia y termina con Elaboración de informes técnicos y administrativos adjuntando soportes en cada uno de ellos.

2. **NORMATIVIDAD:** Luego de realizar una revisión ardua en las distintas leyes y normas que rigen el deporte en Colombia, se concluye no hay leyes que sustenten los procesos metodológicos, por consiguiente, la normatividad de este documento se basa en libros de metodologías del entrenamiento deportivos en los cuales se respalda el deporte mundial a través de la ciencia deportiva.

Título, Teoría del entrenamiento deportivo; libro de ejercicios; Joan Solé Fortó; Lugar de publicación, Rellinars, Barcelona. Editorial, Sicropat Sport. Fecha de publicación agosto 2008.

Título, Preparación de fuerza de los deportistas de elite; Vladimir Platonov, Kuznetsov V.V. Silovaia podgotovka sportsmenov vysshij razriadov. Moscú, Fizkultura i sport, 1970, 308 págs.

Título, Teoría y metodología del entrenamiento deportivo; Yuri Verkhoshansky, 2002, Editorial Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, L, L, 080 11 Barcelona Tel. 93 323 33 1 I- Fax. 93 453 50 33 <http://www.paidotribo.com> E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

Título, Periodización deportiva. ¿Por qué algunos aún seguimos entrenando como neandertales?; Juan Manuel García Manso, Natalia Santana Suárez; Editorial: EDITORIAL KINESIS; Año de edición: 2021 Materia ENTRENAMIENTO: TEORÍA Y PLANIFICACIÓN ISBN: 978-958-5592-74-2 Páginas: 304

Título, Entrenamiento de la Fuerza en los Deporte Colectivos; Julio Tous Fajardo; Editorial: PANAMERICANA; Año de edición: 2008; ISBN:978-84-9835-278-8 Páginas: 145

**3. TERMINOLOGIA Y 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

NOMBRE: Robinson Ossa CARGO: Apoyo Profesional	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

 <b>INDERHUILA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR06
	<b>DEPORTE ASOCIADO (CRD)</b>	<b>VERSIÓN</b>	02
		<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>PAGINA 2 DE 8</b>	

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 competencias, 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.
- **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,

NOMBRE: Robinson Ossa CARGO: Apoyo Profesional	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

 <b>INDERHUILA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR06
	<b>DEPORTE ASOCIADO (CRD)</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>METODOLOGÍA</b>		<b>PAGINA 3 DE 8</b>	

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
- **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 adquirían 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.
- **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.

NOMBRE: Robinson Ossa CARGO: Apoyo Profesional	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

 <b>INDERHUILA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR06
	<b>DEPORTE ASOCIADO (CRD)</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>METODOLOGÍA</b>		<b>PAGINA 4 DE 8</b>	

- **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.

4. **POLÍTICAS DE OPERACIÓN:** Luego de realizar una revisión ardua en las distintas leyes y normas que rigen el deporte en Colombia, se concluye no hay leyes que sustenten los procesos metodológicos, por consiguiente, la normatividad de este documento se basa en libros de metodologías del entrenamiento deportivos en los cuales se respalda el deporte mundial a través de la ciencia deportiva.

#### 5. ACTIVIDADES

No.	CICLO PHVA	RESPONSABLE	ACTIVIDAD A REALIZAR	REGISTRO
1	P	METODÓLOGO	Diagnóstico de las selecciones Huila de la vigencia.	<b>Informe diagnostico</b>
2	P	METODOLOGO	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	<b>Plan de acción</b>

NOMBRE: Robinson Ossa CARGO: Apoyo Profesional	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR06
	<b>DEPORTE ASOCIADO (CRD)</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>METODOLOGÍA</b>		<b>PAGINA 5 DE 8</b>	

<b>3</b>	<b>H</b>	<b>METODOLOGO</b>	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.	<b>PLAN DE ACCION</b>
<b>4</b>	<b>H</b>	<b>METODOLOGO</b>	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.	<b>PLAN DE ACCION</b>
<b>5</b>	<b>H</b>	<b>METODOLOGO</b>	Realización del apoyo integral a los deportistas elites, de proyección y reserva deportiva con el fin de aportar a su desempeño optimo en cada una de la disciplinas deportivas en las que ellos se encuentren.	<b>HISTORIA CLINICA DEPORTIVA DEL DEPORTISTA</b>

<b>NOMBRE:</b> Robinson Ossa <b>CARGO:</b> Apoyo Profesional	<b>NOMBRE:</b> Elizabeth Leal Avila <b>CARGO:</b> Profesional Universitario	<b>NOMBRE:</b> Jorge García Quiroga <b>CARGO:</b> Director
<b>ELABORÓ</b>	<b>REVISÓ</b>	<b>APROBÓ</b>

 <b>INDERHUILA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR06
	<b>DEPORTE ASOCIADO (CRD)</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>METODOLOGÍA</b>		PAGINA 6 DE 8	

<b>6</b>	<b>H</b>	<b>PERSONAL BIOMEDICO (CRD)</b>	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.	<b>HISTORIA CLINICA DEPORTIVA DEL DEPORTISTA</b>
<b>7</b>	<b>H</b>	<b>METODOLOGO</b>	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.	<b>N/A</b>
<b>8</b>	<b>H</b>	<b>METODOLOGO</b>	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	<b>CRONOGRAMA CAPACITACIONES/ CONTROL DE ASISTENCIA</b>

<b>NOMBRE:</b> Robinson Ossa <b>CARGO:</b> Apoyo Profesional	<b>NOMBRE:</b> Elizabeth Leal Avila <b>CARGO:</b> Profesional Universitario	<b>NOMBRE:</b> Jorge García Quiroga <b>CARGO:</b> Director
<b>ELABORÓ</b>	<b>REVISÓ</b>	<b>APROBÓ</b>

 <b>INDERHUILA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR06
	<b>DEPORTE ASOCIADO (CRD)</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>METODOLOGÍA</b>		PAGINA 7 DE 8	

			duración de la capacitación.	
9	V	<b>METODOLOGO, FISIOTERAPIA, ARTICULADOR</b>	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.	<b>CRONOGRAMA DEPORTISTAS</b>
10	A	<b>METODOLOGO</b>	Elaboración de informes técnicos y administrativos adjuntando soportes en cada uno de ellos.	<b>INFORME DE SUPERVISION TECNICO Y ADMINISTRATIVO</b>

#### 6. DOCUMENTOS Y REGISTROS REFERENCIADOS

NOMBRE	CODIGO	VERSION	RESP.ARCHIVAR
HISTORIA CLINICA DEPORTIVA	PM-GDA-DS02	01	MEDICO DEPORTOLOGO
ASISTENCIA DEPORTISTAS	PM-GDA-F16	01	METODÓLOGO
INFORME SUPERVISIÓN	PM-GDA-DS02	01	SUPERVISOR
PLAN DE ACCIÓN	N/A	N/A	PLANEACIÓN

#### 8.CONTROL DE CAMBIOS

REV. NO. (VERSIÓN)	DESCRIPCIÓN	VIGENTE DESDE

NOMBRE: Robinson Ossa CARGO: Apoyo Profesional	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR06
	<b>DEPORTE ASOCIADO (CRD)</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>METODOLOGÍA</b>		PAGINA 8 DE 8	

<b>01</b>	<b>Creación del documento</b>	<b>2016</b>
<b>02</b>	<b>Actualización del documento</b>	<b>Octubre 2020</b>

<b>NOMBRE:</b> Robinson Ossa <b>CARGO:</b> Apoyo Profesional	<b>NOMBRE:</b> Elizabeth Leal Avila <b>CARGO:</b> Profesional Universitario	<b>NOMBRE:</b> Jorge García Quiroga <b>CARGO:</b> Director
<b>ELABORÓ</b>	<b>REVISÓ</b>	<b>APROBÓ</b>

*Carrera 18 Calle 17 esquina Unidad Deportiva-Sede Administrativa*  
 Despacho 875 04 31- 875 04 23 – 875 04 39 [www.inderhuila.gov.co](http://www.inderhuila.gov.co) - [atencionusuario@inderhuila.gov.co](mailto:atencionusuario@inderhuila.gov.co)  
 Neiva-Huila