

PLAN DE DESARROLLO DEPORTIVO CLUB DEPORTIVO IRA DEI

El "CLUB DEPORTIVO IRA DEI", es un club deportivo de derecho privado, sin ánimo de lucro, constituido con el fin de fomentar y patrocinar la práctica del deporte de BALONCESTO, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre e impulsar programas de interés público y social, que se regirá por la Ley 181 de 1995 y sus normas reglamentarias, y por su estatuto.

IDENTIFICACION DEL CLUB

DIRECCION: IBAGUE - TOLIMA

TELEFONOS: 3163599248 - 3177391482

MIEMBROS DE ORGANO DE ADMINISTRACIÓN: CRISTHIAN CARDOSO GALINDO, SANDRA MILENA DIAZ, ALIDA GALINDO GONZÁLEZ

NOMBRE DEL ENTRENADOR: DANIEL VALDERRAMA ARBELÁEZ

LUGAR DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA: IBAGUE

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 del club, 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.

JUSTIFICACION

- 1- La recreación y el deporte es muy necesaria en los jóvenes dado que, allí es donde se aprenden muchos valores que pueden aplicar en la vida social

y profesional de cada uno, con el fin de que esta enseñanza se replique y ayude al futuro de los deportistas afiliados. El plan de entrenamiento se enfoca en la preparación física para mejorar condiciones de salud y cuidado del cuerpo. Se desarrollan técnicas de habilidades motrices y motoras en el jugador, y por último en la parte personal del deportista, se inculcan valores de responsabilidad, cumplimiento, puntualidad, tolerancia, competitividad, respeto y sana convivencia con el resto de las personas a su alrededor.

- 2- El club deportivo de Baloncesto IRA DEI brinda un espacio en el cual los deportistas afiliados aprovechan su tiempo libre en la práctica de esta disciplina, incentivando el crecimiento personal, social y deportivo de los mismos; con énfasis en el cuidado del medio ambiente, creando conciencia de las problemáticas que existen, por medio de proyectos didácticos ambientales, en unión con las técnicas aprendidas en los entrenamientos.

OBJETIVO

OBJETIVO GENERAL

Instruir y capacitar en el proceso de formación deportiva en la disciplina del Baloncesto a los afiliados orientándolos a la excelencia, competitividad y sana convivencia demostrando esto en los encuentros deportivos y campeonatos que se realicen, según calendario federado dentro del periodo de reconocimiento del club.

Desarrollar el proceso de preparación física y mental de los deportistas del club, orientado hacia la obtención de los máximos logros en los campeonatos del calendario federado y de Juegos dentro del periodo de reconocimiento del club.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propender por el incremento de los niveles de preparación física táctica, que permitan el desarrollo de las direcciones condicionantes del resultado deportivo.
- Aplicar aspectos novedosos en la preparación técnico-táctica de los deportistas, durante la preparación de competencias, a partir de tendencias competitivas actuales en el Baloncesto.
- Profundizar en el dominio de las normas reglamentarias de la competencia en el Baloncesto.

- Ejercer control sistemático del comportamiento y de los indicadores de rendimiento determinados, en los test pedagógicos y en el área bio médica, necesarios para verificar el nivel real de preparación del deportista con proyección a su participación en las competencias programadas.
- Determinar el calendario de participación competitiva para cada año de reconocimiento deportivo vigente del club.

METAS

1. Lograr la excelencia deportiva, física y emocional de cada uno de los deportistas.
2. Lograr un alto nivel de competitividad en la participación de eventos, campeonatos, encuentros, etc.
3. Lograr que presenten siempre una actitud positiva, tolerante y de sana convivencia con el grupo de entrenamientos y con las demás personas en los eventos competitivos.
4. Lograr el Desarrollo de un excelente nivel de compromiso, respeto, y puntualidad en la asistencia, prácticas y participación en los eventos deportivos.
5. Lograr Crear una autodisciplina y nivel de exigencia personal y de grupo tanto académicamente, como de técnicas deportivas novedosas y actuales.
6. Fomentar el cumplimiento de normas, reglas y exigencias a nivel interno del club y en todos los espacios en los cuales se promueva la participación del Club.
7. Lograr Establecer niveles nutricionales óptimos para una sana condición física y como disciplina de autocuidado.
8. Lograr el sentido de pertenencia en el grupo, realizando las actividades propuestas para establecer fondos comunes y respetando siempre la imagen y dignidad del club.
9. Lograr la plena identidad con la visión, misión y filosofía del club dentro y fuera de entrenamientos específicamente cuando haya participación en otros escenarios deportivos.
10. Lograr que todos los integrantes del club en las áreas administrativas, entrenadores y deportistas, tengan una excelente comunicación, un alto compromiso, lealtad y honestidad, de igual forma una integración plena en las actividades de grupo e individuales.

ESTRATEGIAS, PROCEDIMIENTOS Y MECANISMOS

Para lograr todas nuestras metas propuestas es necesario:

1. Como instructores debemos ser ejemplo en todas las áreas: personales, profesionales, sociales, físicas y culturales; desempeñándonos de manera excelente cumpliendo puntualmente con todos los objetivos propuestos.
2. Como grupo administrativo; debemos ser líderes, gestores de actividades de integración, de resolución de conflictos, de apoyo en todos los eventos que se programen, ser organizados leales y honestos en todos los aspectos.
3. Para lograr la excelencia en el grupo de deportistas afiliados al club, es necesario la exigencia en todos y cada uno de ellos en todos los aspectos físicos, deportivos, sociales, comportamentales y académicos por igual, sin distinción de rango, sexo, antigüedad, clase social, etc.
4. Como Club estamos en la responsabilidad de conservar y aplicar nuestra visión, misión y filosofía durante todo el tiempo de vigencia.
5. Debemos gestionar ante los entes correspondientes, la posibilidad de participación, y de adquirir beneficios en pro del club.
6. Debemos gestionar antes los entes deportivos la posibilidad de asistir y/o recibir capacitación en técnicas deportivas actualizadas y apoyos en la adquisición de elementos deportivos que requerimos para el desempeño activo de las practicas diarias.

ACTIVIDADES

- Desarrollar un mínimo de tres sesiones de entrenamientos semanales.
- Realizar intercambios sistemáticos de preparación competitiva con otros clubes de la ciudad, liga y país.
- Participar en eventos convocados por la Liga y la Federación de Baloncesto.
- Realizar análisis sistemático del nivel de preparación que va adquiriendo el deportista en la preparación deportiva realizada en el club.

- Mantener actualizados los registros de control del proceso de preparación de los deportistas por parte del entrenador del club. (plan de entrenamiento, test pedagógicos, microciclos, análisis de competencias, y sesiones o unidades de entrenamientos).
- Elaborar el cronograma de participación deportiva para el ciclo de reconocimiento y vigencia del club.

RECURSOS

Se dispone del apoyo de un entrenador y un asistente de entrenador, quienes son los encargados de dar rendimiento en la preparación de los deportistas, un órgano administrativo conformado por tres administrativos principales quienes gestionaran lo pertinente con la representación y administración del club.

Como implementación deportiva se empleará balones de baloncesto, conos, lazos, balones medicinales, pelotas de pin pong, bandas elásticas, escaleras de coordinación, entre otros.

Para la infraestructura se usará coliseos o polideportivos ubicados en la ciudad de Ibagué.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El plan de trabajo del Club estará regido bajo el siguiente modelo:

Etapa/Nivel	Edad	Características	Objetivos	Actividades	Periodización
Formación básica	10 – 17 años	-El niño/joven estará interesado en sólo jugar y divertirse -Se le dan herramientas para entender y jugar Baloncesto	-Énfasis en movimientos coordinativos -Asimilación de conceptos base del Baloncesto	-Juego predeportivo -Locomoción Coordinación ojo-mano-balón	-1 mes (12 sesiones de 2h cada una)
Entrenamiento formativo 1	10 – 17 años	-Trabajo duro y enfocado a la competencia -Desarrollo de	-Mejora de la coordinación -Aplicación de los conceptos	-Juegos amistosos con otros equipos	-2 meses (24 sesiones de 2h cada una)

		<p>juegos competitivos con otros equipos</p> <p>-Mejora de la resistencia, velocidad y fuerza</p>	<p>básicos en un ambiente de juego competitivo</p> <p>-Componente físico</p>	<p>-Ejercicios para mejorar capacidades físicas</p>	
Entrenamiento formativo 2	10 – 17 años	<p>-Mejora de la destreza de juego, tanto con balón como sin este.</p> <p>-Mejora de la resistencia, velocidad y fuerza</p> <p>-Desarrollo de juegos de competencia a un nivel alto</p>	<p>-Movimientos especiales (Ampliación y variación de los movimientos básicos)</p> <p>-Componente físico</p> <p>-Proyección a competir a nivel departamental</p>	<p>-Combinación de habilidades básicas y complejas</p> <p>-Ejercicios para mejorar capacidades físicas</p> <p>-Participación en torneos</p>	<p>-Indefinido (Después de los 3 primeros meses de formación)</p>
Entrenamiento de alto rendimiento	10 – 17 años	<p>-Mejora de la autonomía del jugador</p> <p>-Desarrollo de juegos de competencia a un nivel muy superior</p> <p>-Mejora de la resistencia, velocidad y fuerza</p>	<p>-Mejorar la capacidad de toma de decisiones</p> <p>-Componente físico</p> <p>-Proyección a competir a nivel nacional</p>	<p>-Combinación de habilidades básicas y complejas</p> <p>-Ejercicios para mejorar capacidades físicas</p> <p>-Participación en torneos</p> <p>-Amplia libertad y autonomía para que el deportista decida el curso del partido</p>	<p>-Indefinido (Después de los primeros meses de formación)</p>

La preparación física como componente fundamental en el correcto desarrollo de los niños y jóvenes como basquetbolistas estará basada en los siguientes aspectos:

Fuerza

Tres tipos de fuerza son las que condicionan generalmente a un deportista, por ello se enfatiza en el entrenamiento de cada una de ellas, siendo:

- Fuerza resistencia, que consiste en la capacidad para realizar una elevada cantidad de repeticiones a una intensidad media
- Fuerza máxima, que consiste en realizar un único esfuerzo con cargas muy elevadas
- Fuerza explosiva, que consiste en la capacidad de realizar esfuerzos a una elevada intensidad y con una alta velocidad.

Resistencia

Se basa en 4 tipos de capacidades, siendo:

- Capacidad aeróbica, la cual es la capacidad general del organismo para llevara a cabo actividades de poco esfuerzo y con bastante recuperación
- Potencia aeróbica, que consiste en la capacidad general del organismo para ejecutar ejercicios físicos de larga duración, comprendidos a partir de los 3 minutos
- Capacidad anaeróbica, aláctica y láctica.

Velocidad

Considerado unos de los elementos más importantes de cualquier actividad física de rendimiento, ya que la efectividad de las acciones deportivas depende, en gran medida, de la rapidez con que se realicen. Para trabajarla, se consideran cuatro tipos de velocidad:

- Lineal, siendo el tiempo que tarda un cuerpo en recorrer una distancia determinada en línea recta
- De desplazamiento, capacidad de moverse a alta velocidad, cambiando de dirección, posición, acelerando y desacelerando
- De reacción, que consiste en la rapidez de respuesta a estímulos externos
- Resistencia a la velocidad, siendo la capacidad de mantener altos índices de velocidad durante tiempos prolongados.

Flexibilidad

Cualidad física básica que permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de la capacidad muscular, la distensión articular, elasticidad de tendones y ligamentos, la edad, sexo, factores emocionales, entre otros.

Equilibrio

Capacidad de mantener o recuperar la posición corporal durante la ejecución de movimientos que requieren una técnica específica, siendo ejemplos la penetración a canasta o la defensa.

CRONOGRAMA DE COMPETICIONES (AÑO 2019)

<i>FECHA</i>	<i>SEDE</i>	<i>EVENTO</i>	<i>PRONOSTICO</i>	<i>CATEGORIA</i>
2019	Ibagué	Torneo amateur	Finales	Pre juvenil
2019	Ibagué	Torneo amateur	Finales	Juvenil
2019	Ibagué	Torneo media	Finales	Pre juvenil
2019	Ibagué	Torneo media	Finales	Juvenil

EVALUACION Y SEGUIMIENTO

El instructor y sus colaboradores realizan periódicamente una evaluación al examinar los resultados de los Deportistas de acuerdo al programa, así como de la participación en competencias.

Una vez finaliza cada etapa, el instructor y sus colaboradores analizan el nivel de asimilación y desarrollo de habilidades y capacidades logradas basados en los resultados obtenidos por el deportista, enfocado en los progresos alcanzados, los registros de asistencia, buen comportamiento y buena presentación, aspectos que demuestran interés por parte del deportista.

La evaluación tiene la ventaja de sensibilizar tanto a los deportistas como a terceros con los objetivos del programa del Club y motiva en ellos el deseo de superar sus capacidades de trabajo, esfuerzo, dedicación y constancia.

El Plan de Desarrollo deportivo fue discutido y aprobado en reunión el día ____ de _____ de 2019, y en constancia se firma en la ciudad de Ibagué, Tolima.

Presidente club deportivo
Cristhian Cardoso Galindo