

FORMATO PLAN DE ENTRENAMIENTO

| | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------------|------------|-------------------------|--|
| TEMPORADA (año) | | | | FECHA (de realización): | |
| COMITÉ | COMITÉ OLIMPICO COLOMBIANO | | | | |
| FEDERACION | FEDERACION ECUESTRE DE COLOMBIA | | | | |
| LIGA | | | | | |
| JINETE | Nombre completo: | | | | |
| | Sexo: | Edad (años): | Peso (kg): | Altura (m) | |
| CABALLO(S) | Nombre | | Raza: | Sexo y Edad: | |
| ENTRENADOR | | | | | |
| MACROCICLO QUE SE PRESENTA | | | | | |

1. ANALISIS DEL MACROCICLO ANTERIOR:

Breve análisis de la temporada inmediatamente anterior. Evolución a mediano plazo en un sentido general del proceso: desarrollo, recursos, competencias, asimilación de cargas, desarrollo de contenidos y todo lo que tiene que ver con la logística y desarrollo del plan, coherencia con la línea del tiempo presentada, evolución del rendimiento, inclusive presentando una breve proyección.

| |
|--|
| |
|--|

1.1 CUMPLIMIENTO DEL PLAN POR TIPO DE PREPARACION DE LA TEMPORADA ANTERIOR

Se debe explicar claramente el deficit presentado por cada deportista y el equipo

| PREPARACION | % cumplimiento* | RESUMEN |
|--|-----------------|-----------------------------------|
| FISICA (tipo de preparación física realizada en el año anterior) | | JINETE: CABALLO: |
| TÉCNICA (elementos técnicos propios de la modalidad para el perfeccionamiento de la) | | JINETE: CABALLO: |

| | | |
|---|--|--|
| maestría deportiva – Ej : Del Caballo : gimnasias sobre crucetas , trabajo a la mano . Del jinete : Corregir contacto, postura mediante..., impulsión) | | |
| TEÓRICA Y TÁCTICA (reglamentaciones que se tuvieron en cuenta para el proceso clínicas tomadas, etc) | | |
| PSICOLÓGICA (detallar las actividades realizadas en este aspecto, si las hubo) | | |
| NUTRICIONAL (Talla y peso adecuados) | | |
| PEDAGÓGICA (clínicas, cursos capacitaciones) | | |

*porcentaje de cumplimiento con respecto a lo planeado para el año anterior

1.2. CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS Y METAS TÉCNICAS PROPUESTAS EN LA TEMPORADA ANTERIOR

Puestos ocupados, ranking, porcentajes, puntos obtenidos en competencias fundamentales

| COMPETENCIA | FECHA | RANKING OCUPADO Y PUNTOS |
|-------------|-------|--------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

1.3 OTROS DATOS DE INTERES:

| |
|--|
| |
|--|

2. PLAN DE PREPARACION DE LA TEMPORADA ACTUAL

2.1. RESEÑA TÉCNICA:

Indicar lugar(es) habitual(es) de entrenamiento; las condiciones, la dirección, sitio, ciudad, país

2.2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS:

Deben cumplir con parámetros de claridad y precisión, además deben incluir una acción o conducta observable, verbo en infinitivo (ar,er,ir), tales como incrementar, reducir, identificar, aumentar, registrar, elaborar. Evitar verbos como: conocer, saber, entender, comprender. Informar medios de desarrollo o herramientas y una meta o fin determinando, o conducta esperada.

Los objetivos en el tiempo también son a corto mediano y largo plazo y expresan el QUE?, COMO? y el PARA QUE?

| PREPARACION | OBJETIVOS | TAREAS |
|---|---|--|
| FISICA (condición física, Flexibilidad, capacidades coordinativas y preparación física planeada) | JINETE: (incluir tiempo de práctica del deporte a nivel competitivo) CABALLO: | |
| TÉCNICA (Explicar nivel de preparación técnica requerida para la temporada) | JINETE: CABALLO: | |
| TEÓRICA Y TACTICA | (Conocimiento de condiciones de las competencias) | (para determinar pisos, clima, tiempos y fechas de transporte, entre otros) |
| | (Conocimiento de contendores) | (para conocer que jinetes conformaran los equipos de los otros países) |
| | (Conocimiento de la reglamentación) | (para conocer e interiorizar las reglamentaciones y normas antidopaje de la competencia) |
| PSICOLÓGICA (Explicar q trabajo se planea realizar para la temporada) | | |
| NUTRICIONAL (Talla y peso adecuados) | | |
| PEDAGOGICA (clínicas, cursos) | | |

| PREPARACION | OBJETIVOS | TAREAS |
|-----------------|-----------|--------|
| capacitaciones) | | |

2.3 COMPETENCIAS PLANIFICADAS:

2.3.1 COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

| COMPETENCIA | LUGAR Y FECHA | OBJETIVO* |
|--|---------------|--|
| Departamental, nacional, internacional, juegos | | (todo objetivo debe ser medible y cuantificable) |
| | | |
| | | |
| | | |

2.3.2 COMPETENCIAS PREPARATORIAS

| COMPETENCIA | LUGAR Y FECHA | OBJETIVO* |
|--|---------------|--|
| Departamental, nacional, internacional, juegos | | (todo objetivo debe ser medible y cuantificable) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2.3.3 CLINICAS DE ENTRENAMIENTO:

| CLINICAS | LUGAR Y FECHA | OBJETIVO* |
|----------|---------------|--|
| | | (todo objetivo debe ser medible y cuantificable) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2.4 METODOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y SU PERIODIZACION:

(Ej Continuo, fraccionado, discontinuo, relacionados con el plan de entrenamiento (periodos, etapas, mesociclos, bloques entre otros)

| |
|--|
| |
|--|

2.5 ONDULACION UTILIZADA:

| PERIODIZACION (Mesociclos o bloques según sistema de planificación) | No. DE SEMANAS | ONDULACION A UTILIZAR (micros de carga y descanso) |
|---|----------------|---|
| ACUMULACIÓN | 6 | 5:1 |
| TRANSFORMACIÓN | 5 | 4:1 |
| REALIZACIÓN | 4 | 3:1 |

2.6 TEST:

De orden físico- atlético y técnico; señale los objetivos y fechas de realización y los resultados esperados.

| TIPO DE TEST (físico atlético, o técnico) | LUGAR Y FECHA | OBJETIVO* (todo objetivo debe ser medible y cuantificable) | RESULTADOS ESPERADOS |
|--|------------------|--|-------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2.7 CONTROL Y SEGUIMIENTO BIOMEDICO Y VETERINARIO:

Area de intervenció, tipo de control, pruebas, fecha de realización, resultados esperados

| AREA DE INTERVENCION | TIPO DE CONTROL | LUGAR Y FECHA | RESULTADOS ESPERADOS |
|-------------------------|--------------------|---------------|-------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2.8 REQUERIMIENTOS Y NECESIDADES:

Detallar los requerimientos para alcanzar los logros propuestos, la participación en el proceso de preparación y clínicas, para las competencias

| ITEM | REQUERIMIENTO |
|---------------|---|
| Entrenador | Apoyo a clinicas con entrenador internacional para competencias regionales de ciclo olímpico Apoyo a clinicas con entrenador internacional a JN 2019 |
| Veterinario | Asistencia constante de los caballos en proceso |
| Herrero | De Primer nivel |
| Instalaciones | Pisos adecuados para la practica y que disminuyan el riesgo de lesiones |

| | |
|---|--|
| Implementos para la práctica del deporte (silla, bridas, peleros, filetes, vendas, etc.) | Visita anual de un experto en sillas para ajustar la silla según desarrollo muscular del caballo |
| Apoyo institucional y económico | Por parte de la FEC, COC, Coldeportes Nacional, patrocinador si lo hubiere. |

3. PRESUPUESTO ANUAL

Definir los gastos para cada ítem

| ITEM | CABALLOS (cantidad) | GASTO ANUAL x CABALLO (Valores en COP\$) | GASTO ANUAL TOTAL (Valores en COP\$) |
|------------------------------------|------------------------|--|--|
| Mantenimiento del caballo | | | |
| Herraje | | | |
| Seguro y asistencia Veterinaria | | | |
| Inscripciones a Concurso | | | |
| Transporte a concursos | | | |
| Valor de clínicas | | | |
| Entrenamiento Colombia | | | |
| Transportes internacionales | | | |