



Dirección: Durán, Carretera Durán Tambo
al lado de la Feria Internacional
Website: www.ecuadorcoe.org.ec
E-mail: carod@coe.org.ec

Teléfonos: (593-4) 280 1513
280 8310
280 0653
Fax: (593-4) 229 5295



Indice

Presentación	03
Alto Rendimiento Deportivo	04
Definición del Centro de Alto Rendimiento	05
Servicios del Centro	07
Instalaciones y Equipos	10
Exámenes y Controles Médicos	14
Tests y Controles Técnicos	15
Proceso de Selección de Atletas	16
Normas de Ingreso de Deportistas al COAR	18
Normas de Conducta para los usuarios del Centro	19
Planilla de Solicitud de Ingreso	22
Planilla de Inscripción Individual del Dirigente o Entrenador	23
Planilla de Inscripción Individual del Deportista	24
Planilla de Autorización a Menores de Edad	25
Hoja de Control para Atletas	26
Reglamento del Consejo del COAR	27
Manual de Organización de Cursos, Seminarios y Talleres	31

Presentación

El Centro Olímpico de Alto Rendimiento - COAR- es un esfuerzo considerable del Comité Olímpico Ecuatoriano, puesto en marcha el presente año 2005, después de años de interés y definido el 2004 con apoyo del Comité Olímpico Internacional.

El Centro está llamado a iniciar y consolidar el desarrollo del deporte de alto rendimiento en el Ecuador y a apoyar a las Federaciones Deportivas Nacionales en sus esfuerzos por elevar el nivel técnico de sus mejores deportistas.

Su puesta en funcionamiento es la culminación de un proceso serio de definición y planificación que ha tomado varios meses en su fase final y constituye motivo de orgullo para el Comité Olímpico Ecuatoriano.

El COAR ofrece servicio técnico, médico, nutricional, psicológico, social, de capacitación, de educación, de información y documentación a los deportistas de alto rendimiento y dispone de instalaciones deportivas para acondicionamiento general y algunas áreas deportivas específicas.

El presente manual ofrece a los interesados las informaciones necesarias sobre el COAR y el propuesto sistema de centros de entrenamiento y de centros de alto rendimiento.

El Comité Olímpico Ecuatoriano se complace en saludar y dar la bienvenida al deporte nacional al Centro Olímpico de Alto Rendimiento.

Economista Danilo Carrera Drouet

Presidente Comité Olímpico Ecuatoriano.

Agosto 4, 2005.



Alto Rendimiento Deportivo

Para poder participar con posibilidades de éxito en el concierto de los países más destacados del mundo, con deportistas bien preparados, es necesario hacer un esfuerzo nacional mancomunado por mejorar los niveles de rendimiento de los más destacados deportistas.

Para ello es necesario establecer centros de alto rendimiento deportivo que permitan al país competir en igualdad de condiciones con los países más avanzados deportivamente en el mundo.

Un sistema de centros de entrenamiento deportivo

El país debe desarrollar un sistema de centros de entrenamiento deportivo que abarque todas las regiones del país y las disciplinas deportivas que sean de especial interés.

Los centros de entrenamiento deben estar ubicados en los lugares de mayor densidad poblacional y de mayor calidad deportiva, en general, o por disciplinas deportivas.

Así mismo es importante considerar las condiciones ambientales.



Definición del Centro de Alto Rendimiento

El COAR fundamenta todas sus acciones de apoyo al entrenamiento de alto rendimiento deportivo en las siguientes áreas del conocimiento:

- Ciencias del Deporte
- Medicina Deportiva
- Entrenamiento Deportivo
- Psicología Deportiva
- Nutrición
- Información y Documentación
- Educación
- Bienestar

Funciones del Centro

El Centro Olímpico de Alto Rendimiento por la calidad de sus instalaciones y la variedad de servicios que está en capacidad de prestar, podrá servir en varios niveles al desarrollo del deporte y/o actividades de interés social.

- Centro de alto rendimiento
- Centro de entrenamiento
- Centro de campamentos deportivos
- Centro de cursos y seminarios
- Centro de convenciones y exhibiciones

La prioridad en su utilización estará naturalmente en sus funciones de Centro de Alto Rendimiento.

Estrategia

Considerando que el Centro Olímpico de Alto Rendimiento del COE es en realidad el Centro de Alto Rendimiento del deporte ecuatoriano, es importante que en su definición participen todos los factores interesados, de modo que el Centro de Alto Rendimiento sea el centro de todos los interesados en el deporte nacional.

Para garantizar hasta donde sea posible la conformación de un equipo profesional y técnico, eficiente e involucrado en el proyecto, fue necesario identificar los miembros de dirección y manejo del centro, durante el proceso de definición y organización. Los diversos factores que se enumeran enseguida han participado en las fases del proceso de definición y puesta en marcha del Centro.

Personal del COE

- Ejecutivo
- Médico
- Técnico

Federaciones Deportivas

- Universidades
- Entidades Científicas

Operación del Centro

Teniendo en cuenta las muchas posibilidades que ofrece el Centro en sus instalaciones y servicios, por razones económicas y estratégicas hay varias alternativas para su operación:

Autosuficiente

En asociación

Por contratación de servicios

Se ha decidido que el concepto de operación por *asociación* es el conveniente, para lo cual el COE está estableciendo convenios con diversas entidades deportivas y científicas del país.

Consejo Directivo

Considerando las diversas funciones que se llevarán a cabo en el Centro, éste debe tener una estructura organizativa acorde con esas necesidades.

El Consejo directivo es la máxima autoridad del Centro y está integrado por:

Presidente

Director Ejecutivo

Director Médico

Director Técnico

Representante de las Federaciones Deportivas Nacionales.



Servicios del Centro

Servicios del Centro

A través de sus Direcciones, el Centro de Alto Rendimiento dispondrá de los siguientes servicios:

- Administrativos
- Médico
- Técnico
- Información y Documentación
- Investigación
- Educación
- Bienestar
- Alojamiento
- Alimentación
- Evaluación

Servicios Administrativos

El Centro a través de su Dirección Ejecutiva, manejará todos los servicios, incluyendo los siguientes aspectos específicos:

- Administrativos
- Financieros
- Mercadeo y promoción
- Personal
- Adquisiciones
- Instalaciones y equipos
- Evaluación

Servicios Médicos

Los servicios médicos a los atletas de alto rendimiento son los siguientes

- Exámenes de salud
- Tests fisiológicos
- Tests Psicológicos
- Apoyo nutricional
- Promoción de salud

Así mismo prestará apoyo en la realización de:

- Exámenes de laboratorio
- Tratamiento de lesiones
- Rehabilitación

Servicios Técnicos

El Centro será responsable a través del departamento técnico de las siguientes tareas:

- Tests de admisión
- Tests de condición física
- Planificación del entrenamiento
- Entrenamiento físico
- Entrenamiento técnico
- Entrenamiento táctico
- Controles del entrenamiento
- Planificación y control de competencias

Servicio Información y Documentación

El servicio de información y documentación del Centro, destinado a atletas, entrenadores y dirigentes tiene información computarizada, sobre todos los deportes, en los siguientes aspectos:

- Historia
- Estructura organizativa
- Estadísticas y rankings
- Reglamentos
- Instalaciones y equipos
- Competencias
- Entrenamientos

Servicio de Investigación

El Centro por su experiencia y acciones está llamado a ser el centro de investigaciones sobre el alto rendimiento del país y prestará servicios a su personal e instituciones asociadas interesadas, en los siguientes capítulos:

- Metodológicos
- Ciencias del deporte
- Específicos por deporte
- Atletas individuales
- Métodos de entrenamiento
- Instalaciones y equipos

Servicio de Educación

El Centro ofrece apoyo a la educación continua, capacitación, especialización y profesionalización de:

- Atletas
- Entrenadores
- Personal médico
- Dirigentes deportivos

Servicio de Bienestar

El Centro ofrece a los atletas de alto rendimiento concentrados los siguientes apoyos:

- Físico
- Mental
- Psicológico
- Ambiental

Servicio de Alojamiento

El centro pone a disposición de atletas de alto rendimiento, sus entrenadores, dirigentes e invitados los servicios de:

- Recepción
- Control
- Recreación
- Personal

Servicio de Alimentación

El Centro presta a los atletas de alto rendimiento los siguientes servicios:

- Evaluación nutricional
- Definición dietas
- Adquisición de alimentos
- Preparación
- Servicio

Servicio de Evaluación

El Centro evaluará continuamente sus servicios

Considerando los siguientes aspectos:

- Por servicios
- Costo-beneficio
- Personal
- Instalaciones
- Equipos
- Rendimiento



Instalaciones y equipos

Primera Fase

El Centro Olímpico de Alto Rendimiento, cuenta en su propia sede en Durán con las siguientes instalaciones

Edificio Sede Principal

- Oficinas de la Dirección Ejecutiva
- Area de estar
- Salón de cursos y eventos para 100 personas
- Terraza anexa
- Salón VIP y de seminarios para 30 personas
- Area de recepción de comedor
- Comedor para 200 personas
- Cocina con capacidad para 400 comensales y áreas de servicio
- Terraza anexa
- Cafetín exterior
- Terrazas exteriores
- Areas de recreación al aire libre
- Sanitarios

Edificio de Deporte y Recreación

- Area de recepción
- 2 áreas de estar y recreación para deportistas
- 2 Canchas de Racquetbol
- Vestuarios y sanitarios
- Departamento Médico
- Departamento Técnico
- Area de reuniones de trabajo
- Servicio de Información y Documentación
- Vestuarios y sanitarios
- Depósito de materiales y equipos

Edificio de Residencias

En la primera fase de las nuevas edificaciones, el Centro cuenta con Edificio de Residencias con las siguientes facilidades

- Area de recepción y control
- Area de estar
- 12 habitaciones equipadas, con baño privado, para 4 deportistas cada una
- 2 habitaciones equipadas con baño privado para dos entrenadores cada una
- 2 habitaciones equipadas con baño privado para invitados especiales.

Gimnasio de Musculación

- Area de equipos de fuerza
- Area de pesas y mancuernas
- Vestuarios y sanitarios para hombres y mujeres

Gimnasios de Deportes de Combate

- Gimnasio para Lucha
- Gimnasio para Taekwondo
- Gimnasio para Boxeo
- Gimnasio para Karate
- 4 Módulos para entrenadores y depósitos

Areas exteriores

- Piscina de 25 metros con amplia área de superficie seca
- Vestuarios y sanitarios para área de piscina
- Baños de Vapor y Sauna para hombres y mujeres
- Cancha de Basketball y Volleyball
- Pista de Patinaje Artístico
- Cancha de mini Football de Césped
- Cancha de uso múltiple
- Pista de trote con estaciones de trabajo
- Dos núcleos de vestuarios y sanitarios con cafetín
- Núcleo de sanitarios

Segunda Fase

En su segunda fase el Centro Olímpico de Alto Rendimiento contará con las siguientes instalaciones en su sede de Durán:

Edificio de Residencias

- Area de recepción y control
- Area de estar
- 12 Habitaciones equipadas, con baño privado para 4 deportistas cada una
- 2 habitaciones equipadas con baño privado para dos entrenadores cada una
- 2 habitaciones equipadas con baño privado para invitados especiales
- Departamento Médico
- Departamento Técnico
- Salón de reuniones
- Lavandería
- Areas de servicio

Además, por convenios existentes podrá disponer de las siguientes facilidades:

ESPOL

- Piscina Olímpica
- Coliseo de Basketball y Volleyball
- Area de Tenis de Mesa
- Area de Potencia
- Cancha de Football
- Area de Tiro con Arco
- Areas de musculación
- Canchas de Tenis de Campo

Centro Nacional de Tenis de Campo

- 6 canchas de Tenis
- Vestuarios y sanitarios
- Areas de oficinas y servicios

Centro de Baseball

- Campo de Baseball
- Areas de oficinas y servicios
- Residencias colectivas

Gimnasio de Judo

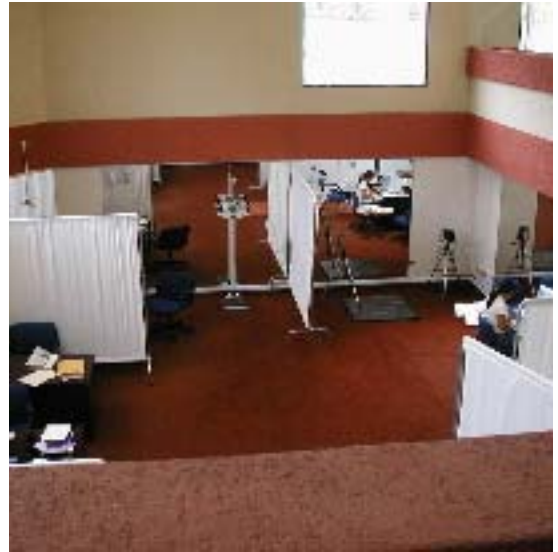
- Coliseo de entrenamiento
- Vestuarios y servicios
- Residencias

Gimnasio de Levantamiento de Pesas

- Coliseo de entrenamiento
- Vestuarios y servicios
- Residencias

Gimnasio de Tenis de Mesa

- Coliseo de entrenamiento
- Vestuarios y servicios
- Residencias



Exámenes y Controles Médicos

Para el ingreso de los deportistas al COAR, deberán ser portadores de los siguientes exámenes:

- Exámenes de Laboratorio de sangre, orina y heces
- Examen odontológico
- Examen optométrico
- Examen podológico

En el Departamento del Centro se practicarán los siguientes exámenes y controles:

- Control de exámenes de ingreso
- Ficha de antecedentes patológicos
- Ficha clínica inicial
- Examen físico
- Datos antropométricos
- Valoración postural
- Encuesta de lesiones deportivas
- Valoración cardiológica
- Prueba ergométrica
- Test de Astrand
- Test de Wingate
- Encuesta medico nutricional
- Evaluación nutricional
- Encuesta de salud
- Encuesta socio económica
- Encuesta de dopaje

Además, se llevará control médico diario de los deportistas durante sus entrenamientos en el Centro.

Tests y Controles Técnicos

El Departamento Técnico que colaborará en la elaboración e implementación de los planes de entrenamiento de los deportistas en el Centro, llevará a cabo los siguientes tests y controles:

- Velocidad
- Fuerza explosiva
- Reacción
- Fuerza de brazos
- Fuerza abdominal
- Fuerza dorsal
- Equilibrio
- Estabilidad corporal
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica
- Tests específicos por deportes

El Departamento Técnico realizará observación sistemática de los entrenamientos, llevará a cabo controles de los mismos y contribuirá a los controles diarios que los deportistas deberán hacerse individualmente durante su permanencia en el Centro.

Proceso de Selección de Atletas

Para el ingreso de los deportistas al COAR, las Federaciones Nacionales deben proponer los candidatos, siguiendo las normas establecidas y acompañando los documentos especificados en las Normas de Ingreso.

El nivel técnico de los atletas para ser considerados en el COAR deberá ser el más alto en el país y con opción a destacada figuración internacional.

Los criterios dependerán de los estudios de estadísticas y rankings nacionales e internacionales, del más alto nivel y las aspiraciones nacionales en cada deporte.

Los atletas que, teniendo el nivel necesario, obtengan resultados favorables en los exámenes médicos y técnicos del COAR, serán sometidos a regímenes de entrenamiento y concentración, planificados en común entre el departamento técnico del COAR y los entrenadores nacionales o comisiones técnicas nacionales, con la aprobación del departamento médico.

Las fases del proceso son las siguientes:

- Solicitud de las Federaciones Deportivas Nacionales
- Exámenes y controles por el COAR
- Admisión de deportistas
- Planificación del ciclo de preparación y competencias
- Implementación del plan de preparación
- Controles del plan de preparación
- Evaluación y retroalimentación

Solicitud

La solicitud deberá ser presentada por las Federaciones Deportivas Nacionales de acuerdo con los plazos y las normas establecidas.

Exámenes

El COAR y las direcciones técnicas de las Federaciones Deportivas Nacionales acordarán los exámenes y controles que se practicarán a los deportistas candidatos a ser preparados en el Centro.

Admisión

De acuerdo con los resultados de los exámenes y controles, los deportistas serán aceptados y admitidos, para su preparación en el Centro.

Planificación

De acuerdo con los resultados de los exámenes y controles, los planes de la Federación y los objetivos de la preparación, se procederá a acordar un programa de trabajo para cada deportista.

Implementación

La implementación del plan de preparación será responsabilidad de la Federación, y el Centro prestará todo su apoyo, durante todo el período de preparación.

Controles

El COAR realizará controles periódicos durante la preparación de los deportistas y prestará todo su apoyo a las diversas fases del plan.

Evaluación y Retroalimentación

El COAR realizará evaluaciones periódicas durante todas las fases de implementación del plan de preparación y una evaluación final, la que servirá para la planificación del siguiente período de preparación.

La planificación comprenderá:

- Fase de preparación física
- Fase de preparación técnica
- Fase de preparación táctica
- Fase de competencias preparatorias
- Competencia objetivo

Los apoyos a la preparación comprenden:

- Aspectos médicos
- Aspectos técnicos
- Aspectos psicológicos
- Aspectos nutricionales
- Aspectos sociales
- Aspectos educativos

Normas de Ingreso de Deportistas al COAR

El Centro Olímpico de Alto Rendimiento del Comité Olímpico Ecuatoriano en Durán, ha definido las normas de ingreso de deportistas y así mismo las normas de conducta de los deportistas durante su permanencia en el Centro.

Solicitud

Para el ingreso de deportistas al COAR, las Federaciones Deportivas deberán presentar solicitud por escrito, acompañada de las planillas respectivas debidamente completadas.

- La solicitud debe presentarse por lo menos sesenta días antes de la fecha de ingreso.
- La solicitud debe acompañar plan de preparación de los deportistas durante el respectivo ciclo anual y cuatrienal
- La solicitud debe especificar:
 - objetivo del ingreso de los deportistas
 - fecha del ingreso
 - tiempo de permanencia
 - justificación
 - lista de deportistas
- La solicitud debe precisar nombre y posición en la Federación de la persona o personas que serán responsables de los deportistas durante su permanencia en el COAR.
- La solicitud debe acompañar los siguientes documentos de los deportistas:
 - Planillas de registro individual
 - Fotocopias de las licencias deportivas de la Federación
 - Planillas de autorización de los padres para los menores de edad

Exámenes y Tests

- Los deportistas serán sometidos a exámenes médicos y tests técnicos por el COAR para medir su condición física y fisiológica, para decidir su aceptación en el mismo.
- El COAR en algunos casos podrá realizar prueba de dopaje.
- Los deportistas, en el momento de presentarse para las pruebas de admisión deben traer:
 - exámenes de laboratorio de no más de 72 horas de antigüedad de: análisis de sangre, orina y heces.
 - certificado de examen odontológico
 - certificado de examen optométrico

Participación

- ❑ Una vez aceptados los deportistas en el COAR, la dirección técnica o entrenador nacional de la Federación participará en la definición de los planes de entrenamiento físico, técnico y táctico, así como en los programas de apoyo psicológico y social.
- ❑ La Federación y el COAR participarán en el seguimiento de los diversos ciclos del plan de entrenamiento durante la permanencia en el Centro y posterior, hasta completar el ciclo respectivo.
- ❑ La Federación y el COAR participarán en la definición del programa de competencias preparatorias del ciclo anual respectivo, para que el COAR pueda llevar el control y prestar el apoyo necesario.
- ❑ La Federación y el COAR participarán en el control y apoyo a la competencia objetivo para poder evaluar los resultados y condiciones de los deportistas y retroalimentar el proceso de entrenamiento del ciclo siguiente.

Planillas de Solicitud de Ingreso al Centro

En la página web del Comité Olímpico Ecuatoriano, www.ecuadorcoe.org.ec, se encuentran las planillas que deben ser llenadas para el ingreso al Centro Olímpico de Alto Rendimiento

- Planilla de solicitud de la Federación Deportiva Nacional
- Planilla de inscripción individual de deportistas
- Planilla de autorización para deportistas menores de edad
- Planilla de inscripción de entrenadores y dirigentes acompañantes oficiales de los deportistas

Identificación

El COAR otorgará una tarjeta de identificación a los deportistas aceptados y acompañantes oficiales en el Centro.

Evaluación

Al término de cada período de concentración de deportistas, la Federación presentará una evaluación del mismo.

Normas de Conducta para los usuarios del Centro

La Dirección Ejecutiva del Centro será responsable del estricto cumplimiento de las presentes normas de conducta.

Todos los deportistas en el Centro tienen los mismos deberes y derechos, sin más distinciones que las derivadas de su sexo, edad y exigencias de sus estudios.

Los deportistas deben seguir las condiciones establecidas por la Federación respectiva, las que serán comunicadas a la dirección ejecutiva del Centro antes del ingreso de los deportistas al mismo.

Del Centro en General

- Los usuarios deben adoptar las conductas adecuadas a una buena convivencia.
- Los deportistas menores de edad no pueden salir del Centro a menos que tengan autorización expresa de sus padres y con aprobación del entrenador responsable.
- El horario de recepción de llamadas telefónicas es de 7:30 de la mañana a 9:30 de la noche.
- Los usuarios no pueden fumar ni ingerir bebidas alcohólicas en el Centro.
- Para el uso de los servicios de alimentación, los usuarios deben presentar su identificación individual, proporcionada por el Centro.
- El Centro podrá decidir la expulsión de un deportista o dirigente que no cumpla con las normas del mismo o demuestre una conducta no acorde con las buenas costumbres, comunicándolo a la Federación respectiva.
- Un deportista expulsado del Centro no será admitido en el mismo o en otros centros del sistema nacional posteriormente.

Entrenamientos

- La asistencia a los entrenamientos, controles médicos, controles técnicos y estudios son obligatorios.
- Los deportistas contribuirán a dejar los lugares de entrenamiento ordenados y cuidarán de la mejor forma de los materiales utilizados, en colaboración con los entrenadores.

Habitaciones

- El acceso a la residencia está limitado únicamente a los alojados en ellas.
- Sólo pueden ingresar a las habitaciones los titulares de ellas.
- Los titulares de las habitaciones son responsables de cualquier deterioro que ocurra en las mismas.

- En las residencias no puede hacerse ninguna actividad que moleste a los otros usuarios, durante las 24 horas del día.
- Se guardará silencio en las residencias desde las 10 de la noche hasta las 7 de la mañana.
- Los deportistas deberán dejar las habitaciones libres a las 9 de la mañana, salvo excepciones emanadas de las Direcciones Médica o Técnica.
- Cualquier deportista que se sienta enfermo durante la noche deberá informar inmediatamente a los responsables de su equipo o de la residencia.

Visitas

- Cuando un deportista reciba una visita, deberá hacerlo de modo que no interfiera con sus entrenamientos y estudios.
- Los visitantes deberán retirarse a más tardar a las 9,30 de la noche.

Vestimenta

- Con excepción de las áreas de entrenamiento y habitaciones, los usuarios deberán vestir camisa o camiseta, pantalón largo y zapatos.

Centro Olímpico de Alto Rendimiento

Planilla de Solicitud de Ingreso

Federación:

Dirección:

Teléfonos: _____ E-Mail:

Datos de la Persona responsable de los deportistas en el COAR:

Nombre y Apellido:

Cargo:

Dirección:

Teléfonos: _____ E-Mail:

Fecha de la Solicitud: _____

Fecha de ingreso al COAR: _____

Objetivos del ingreso al COAR:

Plan anual y cuatrienal de entrenamiento:
(Favor acompañar documentos necesarios)

Planilla de Inscripción del Dirigente o Entrenador

Centro Olímpico de Alto Rendimiento

Planilla de Inscripción Individual del Dirigente o Entrenador

Apellidos: _____

Nombres: _____

Cédula: _____

Dirección:

Teléfonos: _____ E-Mail: _____

Vehículo:

Matrícula:

Deporte:

Especialidad:

Cargo en la Federación:

Responsabilidad en el COAR:

Firma:

Nombre:

Centro Olímpico de Alto Rendimiento

Planilla de Inscripción Individual del Deportista

Apellidos: _____

Nombres: _____

Cédula: _____

Dirección: _____

Teléfono/s: _____ E-mail: _____

Deporte

Especialidad: _____

Edad: _____

Años de Práctica Deportiva: _____

Nivel Deportivo Actual: _____

Mejor Nivel logrado: _____

Fecha: _____

Competencia: _____

Educación

Nivel Educativo: _____

Plantel: _____

Teléfonos: _____

Dirección: _____

Necesidades de apoyo durante su permanencia en el COAR: _____

Situación Social

Vive con su familia: Si No

Vive con su madre: Si No

Vive con su padre: Si No

Nivel Socioeconómico

Bajo:

Medio

Alto:

Autorización

Por la presente autorizo al COAR para incorporar al sistema de Información y Documentación del Sistema de Centros de Alto Rendimiento y Centros de Entrenamiento toda la información recabada y producida en mi participación deportiva.

Firma

Nombre: _____

**Centro Olímpico de Alto Rendimiento
Planilla de Autorización a Menores de Edad**

Fecha:

Datos del Deportista:

Apellidos: _____

Nombres: _____

Cédula: _____

AUTORIZACION

Yo, _____, representante legal del menor _____, Cédula _____, por medio de la presente autorizo a mi representado/a para que permanezca concentrado en el Centro Olímpico de Alto Rendimiento desde el _____, hasta el _____, bajo la responsabilidad de:

Datos del Responsable:

Nombre y apellido: _____

Cargo: _____

Federación: _____

Teléfono/s: _____ E-mail: _____

Igualmente autorizo para que le sean practicadas a mi representado todas las pruebas médicas y técnicas del COAR, necesarias para su entrenamiento y la conservación de su salud.

Datos del Representante:

Nombres y apellidos completos: _____

Parentesco con el deportista: _____

Dirección: _____

Teléfono/s: _____ E-mail: _____

¿Vive con el representado? Si: No:

Datos de otra persona a quien contactar en caso de emergencia:

Así mismo autorizo a mi representado para salir del Centro Olímpico de Alto Rendimiento, de acuerdo con las normas del mismo y en las condiciones establecidas por el responsable de la Federación.

Centro Olímpico de Alto Rendimiento

Planilla de Control para Atletas

Cédula:

Nombre:

Edad:

Deporte:

Categoría:

Semana de _____ a _____

	Tipo de control	Lunes	martes	miérc	juev	viern	sáb	dom
1	Peso	___ Kg.	___ Kg.	___ Kg.	___ Kg.	___ Kg.	___ Kg.	___ Kg.
2	Sueño	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M
3	Vitaminas	Si No	Si No	Si No	Si No	Si No	Si No	Si No
4	Entrenamiento 1	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M
	Entrenamiento 2	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M
	Entrenamiento 3	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M
	Entrenamiento 4	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M	B R M

Vitaminas (anotar tipo y dosis para la semana):

Entrenamiento (anotar tipo de entrenamiento y tiempo del mismo):

Entrenamiento #1:

Entrenamiento #2:

Entrenamiento #3:

Entrenamiento #4:

Firma del Deportista

Indicaciones para el llenado de la planilla:

Anotar el peso en kilogramos

Anotar número de horas de sueño y encerrar en un círculo según corresponda: **B**: bueno, **R**: regular, **M**: mal

Encerrar en un círculo según corresponda: **Si**: cumplido, **No**: incumplido

Encerrar en un círculo según corresponda: **B**: bueno, **R**: regular, **M**: mal

Reglamento del Consejo del Centro Olímpico de Alto Rendimiento

Constitución del Consejo

El Consejo Directivo del Centro Olímpico de Alto Rendimiento está constituido por:

- Presidente
- Director ejecutivo
- Director Médico
- Director Técnico
- Representante de las Federaciones Deportivas Nacionales.

El Consejo Directivo podrá formar comisiones de trabajo cuando lo considere necesario, definiendo sus términos de referencia y lapsos de duración en funciones.

Las comisiones de trabajo podrán ser permanentes o provisionales. Entre las comisiones permanentes se designarán comisiones de Federaciones por grupos de deportes.

Del Presidente del Consejo

El Presidente del Consejo es la máxima autoridad y sus atribuciones y deberes son:

- Representar legal y financieramente al Consejo.
- Presidir las reuniones del Consejo.
- Convocar a reuniones ordinarias una vez por semana.
- Convocar a reuniones extraordinarias cuando sea necesario.
- Velar porque el Consejo elabore un plan anual y cuatrienal de actividades.
- Controlar que los planes del COAR se cumplan.
- Exigir del Director Ejecutivo la preparación de un presupuesto anual los meses de septiembre de cada año, el cual deberá ser aprobado antes del último de octubre.
- Promover el Centro, nacional e internacionalmente.
- Firmar los cheques en forma conjunta con el Director Ejecutivo.

Del Director Ejecutivo

El Director ejecutivo es el responsable de: manejo administrativo, del personal, instalaciones, equipos, recursos, servicios y mercadeo del Centro.

Sus atribuciones y deberes son:

- Asistir a todas las reuniones convocadas y suplir en ellas la ausencia del presidente cuando ello ocurra.
- Preparar un presupuesto anual de ingresos y egresos, el cual deberá presentar al Consejo en el mes de septiembre de cada año, incluyendo un estudio de flujo de caja.
- Participar en la preparación de los planes anuales y cuatrienales del Centro.
- Controlar el cumplimiento de los planes del Centro.
- Controlar la ejecución oportuna del presupuesto.
- Establecer relaciones con las Federaciones Deportivas Nacionales y otras entidades susceptibles de utilizar el Centro.
- Velar por el cumplimiento de los procesos de admisión de deportistas al Centro.
- Hacer cumplir las normas de utilización de los servicios del Centro.
- Coordinar con las Direcciones Médica y Técnica el proceso de selección de los deportistas para su acceso al Centro.
- Capacitación continua del personal del Centro.
- Hacer prospección, seleccionar y contratar el personal con la aprobación del Consejo.
- Asegurar los procesos administrativos y contables del Centro.
- Mantener, reparar y remodelar las instalaciones del Centro
- Promover la realización de eventos en el Centro y realizar las tareas de mercadeo necesarias para contribuir al financiamiento del Centro.

Del Director Médico

El Director Médico es responsable del Departamento Médico del Centro.

Sus atribuciones y deberes son:

- La aplicación de los exámenes y tests para el cumplimiento de los procesos de selección médica de los deportistas al Centro.
- Proponer la admisión de deportistas al Centro en forma conjunta con el director técnico, informando debidamente al Consejo.

- La participación del departamento en la planificación de los entrenamientos de los deportistas en el Centro.
- La participación del departamento en los controles durante el entrenamiento de los deportistas.
- La participación del departamento en la planificación de las competencias preparatorias y en los controles necesarios durante ellas.
- La participación del departamento en los controles necesarios en las competencias objetivo de cada ciclo y evaluar los resultados para retroalimentar el proceso de entrenamiento del ciclo siguiente.
- Contribuir continuamente a la capacitación de su personal.
- Promover y realizar investigaciones relacionadas con las ciencias del deporte y las ciencias médicas.

Del Director Técnico

El Director Técnico es el responsable del Departamento Técnico del Centro.

Sus atribuciones y deberes son:

- La aplicación de los tests técnicos para el cumplimiento de los procesos de selección técnica de los deportistas al Centro.
- Proponer junto con el Director Médico la admisión de deportistas al Centro, informando debidamente al Consejo.
- Las reuniones metodológicas del departamento.
- El control y actualización del manual técnico metodológico.
- La participación del departamento, junto con las Direcciones Técnicas y/o entrenadores nacionales en la planificación de los entrenamientos de los deportistas en el Centro.
- La participación del departamento en los controles durante el entrenamiento de los deportistas en el Centro.
- La participación del departamento en la planificación de las competencias preparatorias y en los controles necesarios durante ellas.
- La participación del departamento en los controles necesarios en las competencias objetivo de cada ciclo y evaluar los resultados para retroalimentar el proceso de entrenamiento del ciclo siguiente.
- Contribuir continuamente a la capacitación de su personal.
- Promover y realizar investigaciones relacionadas con las ciencias del deporte y el entrenamiento deportivo de alto rendimiento.

Del Representante de las Federaciones Deportivas Nacionales

El representante de las Federaciones Deportivas Nacionales, será responsable de:

- Participar en las reuniones del Consejo.
- Promover las relaciones entre las Federaciones y el Centro.
- Informar al Consejo de los resultados del trabajo de las Comisiones de Federaciones
- Informar a las Federaciones de las actividades del Centro.
- Contribuir a las actividades del Centro.
- Formar parte de las comisiones de trabajo que requieran su participación.

Manual de Organización de Cursos, Seminarios y Talleres

Justificación

El Centro Olímpico de Alto Rendimiento realizará continuamente cursos, seminarios y talleres para capacitación de personal, mejoramiento de atletas y dirigentes deportivos, promoción del deporte y del propio Centro. Es importante que esos eventos estén bien organizados y sus resultados puedan ser analizados y evaluados para retroalimentar las futuras programaciones.

Conceptos

Es importante definir los conceptos, porque de ellos dependerá la temática y estructura del evento así como los participantes y los apoyos necesarios.

Curso. Es una experiencia de enseñanza aprendizaje en la cual uno o más profesores o expertos proporcionan información que los participantes deben tratar de captar y aprender a utilizar.

Seminario. Es una experiencia en la cual, en torno a un tema, el instructor o director presenta información básica, enviada de antemano a los participantes. Esta información se discute con diversas técnicas para llegar a algunos resultados o conclusiones.

Taller. Es una experiencia teórico-práctica en la que el instructor/profesor da a conocer técnicas o formas habituales de aplicar conocimientos o experiencias.

Sede Organizativa

Todo documento relacionado con cualquier evento del COAR debe tener en lugar visible, una dirección postal, teléfono, fax, correo electrónico y de ser posible el nombre de un coordinador de eventos disponible para atender consultas.

Temática

De acuerdo con las necesidades de capacitar personales, es conveniente decidir la temática y en consecuencia si lo procedente es organizar un Seminario, un Curso o un Taller.

Objetivos

Una vez decidida la temática y tipo de evento, se debe definir los objetivos en términos sencillos y evaluables.

Los objetivos deben ser razonables y alcanzables dentro de los términos del evento en organización.

Participantes

- ❖ La selección de los participantes es importante para decidir la estructura del evento y la forma más adecuada de organizar la prospección institucional y personal.
- ❖ En el caso de tratarse de cursos de capacitación y/o certificación de profesionales y técnicos, deben establecerse los requisitos de participación.
- ❖ El Centro llevará un estricto control de los participantes, para lo cual utilizará una planilla de inscripción única, con el objeto de poder desarrollar un banco de datos confiable de fácil manejo.

Estructura

La estructura debe ser decidida en función de:

- ❖ tipo de evento que se organice
- ❖ temática
- ❖ tiempo de duración
- ❖ participantes
- ❖ locales
- ❖ equipos disponibles

En todo caso, la estructura debe permitir al mismo tiempo que el proporcionar las informaciones previstas, la mayor participación de los cursantes.

Duración

Debe decidirse la duración del evento en términos de:

- ❖ tiempo total
- ❖ tiempo diario
- ❖ sesiones

Teniendo en cuenta que en algunos casos, como el sector de educación, la duración más conveniente para favorecer la participación, puede ser aquella que amerita el reconocimiento del evento para el escalafón profesional.

En el caso de un curso podría contemplarse la modalidad de dos o mas módulos en fines de semana.

Fecha

La fecha dependerá de:

- ❖ los objetivos
- ❖ las posibilidades de los profesores o expertos

- ❖ programación de actividades
- ❖ disponibilidad de recursos
- ❖ otros programas competidores
- ❖ oportunidades más propicias

Lugar

El lugar debe ser adecuado a las necesidades del evento, número de participantes y facilidades.

En el caso de Durán, el lugar está definido en general. Sólo es importante decidir cual o cuales espacios son los más adecuados.

Hora

El horario del evento debe ser definido en función de las posibilidades de los participantes y la conveniencia del evento.

En todo caso debe ser fijado cuidadosamente y cumplido estrictamente en beneficio de los participantes, los organizadores y el prestigio de la entidad.

Programa

El programa debe ser definido en todos sus detalles, día por día, sesión por sesión y hora por hora y comunicado a los participantes con mucha antelación.

Material de apoyo

En el caso de cualquier evento, es importante que los participantes reciban el material de apoyo antes de iniciarse el mismo.

En el caso de los Seminarios, debe ser enviado con bastante antelación como para permitir que los participantes se preparen adecuadamente.

Equipos

Deben definirse todos los equipos necesarios para la realización del evento, tanto para uso de los profesores como de los participantes en el caso que corresponda. En el caso de tratarse de equipos no disponibles en el Centro, será necesario hacerlo con dos o más semanas de antelación.

Muebles

Una vez definido el lugar o lugares de realización del evento, debe precisarse las necesidades de muebles y su disposición en el lugar de las sesiones

Insumos

Debe definirse en detalle todas las necesidades de materiales para los participantes y profesores; precisando las cantidades y características de los mismos.

Transporte

En el caso del COAR en Durán, debe definirse los horarios y lugares de transporte, garantizándose a los participantes el cumplimiento del servicio.

Controles

Debe controlarse las inscripciones, la participación y la utilización y devolución de los equipos e insumos utilizados.

Constancia

En todos los eventos el Centro otorgará constancia de participación sólo a quienes hayan cumplido con más del 80 % de asistencia del horario del mismo.

El Centro llevará un estricto control de constancias de participación.

A aquellos participantes que así lo requieran, se les hará entrega de una carta en la cual conste el número de horas de asistencia al evento

Financiamiento

En el caso de los cursos de interés del Centro, ellos se pueden dictar sin costo para los participantes.

En el caso de eventos de interés para otras entidades se debe definir el costo del mismo para así poder fijar costos de inscripción y/o materiales de apoyo.

Evaluación

Se debe evaluar por escrito:

- ❖ los participantes
- ❖ el profesor o experto
- ❖ la organización
- ❖ el tema
- ❖ la estructura
- ❖ el horario
- ❖ el lugar
- ❖ el programa
- ❖ los materiales de apoyo

- ❖ los equipos
- ❖ los muebles
- ❖ los insumos
- ❖ el transporte

La evaluación debe hacerse preparando planillas para ser completadas por los participantes, el profesor y el personal del COAR.

Informe Final

El organizador deberá presentar un informe final al Consejo Directivo del COAR, cubriendo todos los aspectos mencionados y haciendo una análisis cualitativo y cuantitativo de las evaluaciones.

