



## FORMATO PLAN ANUAL DE TRABAJO EQUIPOS DEPORTIVOS UCR

### 1. Detalle

- 1.1. Sede Regional
- 1.2. Responsable o promotor del área
- 1.3. Colaborador Técnico
- 1.4. Equipo
- 1.5. Detalle
  - 1.5.1. Breve reseña histórica mundial de este deporte (1 párrafo máximo).
  - 1.5.2. Breve reseña histórica nacional de este deporte (1 párrafo máximo)
  - 1.5.3. Breve reseña histórica de este deporte en competencias oficiales en la Sede Regional (1 párrafo)
  - 1.5.4. Indicar los contenidos a desarrollar en el plan de trabajo y cualquier información adicional que se quiera indicar (1 párrafo máximo).

### 2. Objetivos

#### 2.1 Objetivo General

“Promover el desarrollo integral de los estudiantes deportistas por medio de la práctica del ..... “

#### 2.2 Objetivos Específicos

##### 2.2.1 Deportivos

Se deben desarrollar mínimo 2 y máximo 3 y deben ser cuantificables y medibles, se deben referir a la parte exclusivamente deportiva, ejemplo, posiciones que se pretende obtener en los torneos o campeonatos a participar.

##### 2.2.2 Desarrollo Humano

Se deben desarrollar mínimo 2 y máximo 3 y deben ser cuantificables y medibles, se deben referir exclusivamente a la parte del desarrollo humano, por ejemplo, mediante charlas grupales promover valores como respeto, disciplina, compañerismo y liderazgo.

### 3. Contenidos

Únicamente se deben indicar los nombres de los contenidos no explicar la forma como los va a ejecutar en la práctica. Ejemplos:

#### Físicos

- Resistencia
- Potencia
- Fuerza

#### Desarrollo Humano

- Trabajo en equipo
- Liderazgo

#### Técnicos-Tácticos

- Fundamentos Técnicos
- Sistemas Defensivos
- Sistemas Ofensivos

#### Psicológicos

- Autoestima
- Motivación



#### 4. Gestión

##### 4.1 Planificación de la Temporada

En este apartado el entrenador debe hacer una distribución de los períodos 1-Preparatorio o precompetitivo, 2-Competitivo y 3-Transición, en un gráfico con sus respectivas cargas de volúmenes, intensidades y porcentajes de trabajo.

##### 4.2 Recursos que se requieren

###### 4.2.1 Humanos

Indicar el nombre de Entrenadores, Asistentes y Colaboradores administrativos

###### 4.2.2 Financieros

Se debe indicar los montos aproximados de los rubros que se van a requerir en toda la temporada, ejemplos:

- Pago de entrenador, ¢600.000, 8 meses
- Compra de Hidratante, ¢50.000, 10 bolsas
- Pago de arbitraje, ¢300.000, 10 juegos aproximadamente

###### 4.2.3 Materiales e implementos deportivos

Indicar el nombre y cantidad del material e implementos que se van a adquirir en la temporada, ejemplos:

- Cinco balones de Fútbol, ¢100.000, aproximadamente
- Un juego de chalecos de 10 unidades, ¢25.000

###### 4.2.4 Infraestructura deportiva

Indicar la infraestructura deportiva que requiere para poder desarrollar adecuadamente el plan de trabajo. Si la Institución no cuenta con ella, entonces debe indicarse qué tipo de gestión se requiere para contar con el préstamo externo de la misma

##### 4.3 Inventario

Se debe indicar con que material, infraestructura e implemento deportivo se cuenta en ese momento y su estado actual al iniciar la temporada, los materiales e implementos que se encuentren en mal estado o que no son de la UCR no se deben mencionar en este cuadro. Se debe indicar la marca de los materiales e implementos deportivos.

#### **INVENTARIO MATERIALES/INFRAESTRUCTURA/IMPLEMENTOS DEPORTIVOS**

<b>MATERIALES/INFRAESTRUCTURA/IMPLEMENTOS DEPORTIVOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>ESTADO</b>
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		





--	--	--

Horario de Entrenamiento:

Días y Hora: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

### 5. Participantes

Se debe de presentar la siguiente información de los integrantes de los equipos deportivos

CARNE	NOMBRE	¿SOLICITA BECA?