INFORME CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO #19042023-0749					
MES	Mayo	**CATEGORIA DEL ENTRENADOR**		Monitor	
DISCIPLINA DEPORTIVA	Atletismo			**FECHA**	15 de mayo 2023
NOMBRE DEL ENTRENADOR	Brigidh Mayorga Sereno				
N° DEL CONTRATO	19042023-0749	**METODÓLOGO ASIGNADO**	Manuela		
OBJETO DEL CONTRATO	Prestar los servicios como entrenador básico o categoría monitor en la disciplina atletismo para la asistencia técnica en el posicionamiento y liderazgo de los deportistas de rendimiento y alto rendimiento en el departamento de caldas.				

1. **Diseñar, aplicar y evaluar planes individuales y colectivos de entrenamiento mediante un proceso científico, pedagógico, metodológico y sistemático, con el fin de racionalizar recursos y optimizar el proceso de preparación en su modalidad deportiva.**

Plan de entrenamiento

Deporte: atletismo
colectivo
edades: 7 a 11 años.

Martes: Metodología Saltos

Calentamiento respectivo a la disciplina
Parte inicial:
• adaptación del niño con los diferentes tipos de saltos
•Enseñar a despegar del suelo
• Saltos sin impulso y con carrera

Parte final: • Evaluar y control

Jueves: Metodología lanzamientos

Calentamiento respectivo a la disciplina
Parte inicial: •adaptación de la relación del niño con la pelota
• técnica del lanzamiento

Parte final: evaluar y control

Sábado: Metodología carreras

Calentamiento respectivo a la disciplina
Parte inicial:

•Técnicas de carrera
•Técnicas de salida
•adaptación del niño con las diferentes distancias

parte final: evaluar



2. **Presentar el plan teórico y grafico que parte desde las competencias fundamentales donde se evidencie la preparación, evaluación y control de los deportistas de caldas en su deporte con miras a los eventos nacionales federados y del Ciclo de Juegos Deportivos Nacionales 2023, y demás eventos deportivos de orden preparatorio y/o específico en que vayan a participar (se deben sustentar y soportar en medios físicos y magnéticos antes del primer pago) en concordancia con el Calendario Deportivo de la Liga.**

Martes: Metodología Saltos

Calentamiento respectivo a la disciplina

Parte inicial:
• De cierta distancia se realizaran saltos ranas, hacia arriba, cortos y saltos ranas largo objetivo: que cada atleta conozca de donde parte el salto con diferentes impulsos, técnicas y distancias dependiendo el ejercicio.

•Se hará una relación y adaptación del atleta con el foso de saltos, haciendo saltos sin impulso implementando lo anterior y mediante las explicaciones enseñándole la técnica de caída y la forma de salir del foso, posterior a esto se harán saltos con impulso de la misma manera pero con una previa carrera corta.

Parte final: • En cada salto se ira evaluando y corrigiendo a cada atleta y se hará una competencia entre ellos de quien salta más, para implementar de una forma más recreacional el entrenamiento para ellos.

Jueves: Metodología lanzamientos

Calentamiento respectivo a la disciplina
Parte inicial: •El atleta ira hasta cierta distancia teniendo una relación con la pelota, corresponde a: lanzarla hacia arriba y recibiéndola con el mismo brazo que la lanzo, lanzarla hacia arriba y recibirla con el brazo contrario, lanzarla hacia arriba y antes de recibirla dar aplausos, ir en tijera y pasar la pelota por la piernas, estos ejercicios permitirá una adaptación y relación con la pelota además de eso ayudara con la coordinación.

• Con conos de hará simulación de la zona de lanzamientos y se explicara la técnica del lanzamiento de pelota sin impuso de manera que el atleta pueda conocer como sería el final de un lanzamiento y pueda tener más claro como tendría que impulsar la pelota

para tener un lanzamiento con una distancia más larga, posterior a esto se aplicara la carrera antes de lanzar, simulando un lanzamiento completo y finalmente se hará real el lanzamiento con carrera.

Parte final: Se marcara la distancia de cada uno y se podrá realizar competencias entre ellos para saber quién hace los lanzamientos más largos, ayudara a reconocer futuros lanzadores y permitirá la adaptación a todas las pruebas de lanzamientos.

Sábado: Metodología carreras

Calentamiento respectivo a la disciplina
Parte inicial:

•Ejercicios que ayudan a la técnica y adaptación de la carrera: Skipin (bajo, medio y alto) taloneo, extensión de rodillas cortas y larga, aberturas con piernas

•Explicación de la técnica de salida baja o alta
•Se harán diferentes tipos de ejercicios y juegos para que el niño pueda conocer y adaptarse a las diferentes distancias y ritmos que hay, ejercicios como ir a tocar conos a diferentes distancias, relevos en grupos con sus compañeros, juegos de reacción cuando se de una indicación para fortalecer la salida de una carrera, etc.
parte final: evaluar y corregir



3. **Diseñar y establecer las estrategias técnicas, orientaciones metodológicas para el desarrollo del deporte competitivo y de alto rendimiento en su modalidad deportiva.**

• Las estrategias para la el desarrollo de este deporte es que al ser atletas de edades pequeñas, hacer que no se vuelva algo cotidiano, que en cada entrenamiento el atleta pueda aprender nuevos

ejercicios y que sea en forma competitiva (quien corre más, quien salta más...) eso hará que el atleta siempre quiera estar en el primer lugar ya que a esas edades es donde más se ve la competitividad

•Hacer muchos juegos recreacionales ya que muchas veces los atletas se aburren de mucha técnica o ejercicios básicos, ya que están en una edad del juego y todavía no tienen presentes lo que es el alto rendimiento



4. **Diseñar e implementar los procesos y procedimientos en los proyectos de identificación, especialización y perfeccionamiento de los atletas del Departamento de Caldas conforme a los lineamientos de la Dirección Técnica de la Secretaría de Deporte, Recreación y Actividad Física, así como y contribuir a la formación de valores deportivos y estímulos en el grupo de deportistas seleccionados.**

A los pequeños atletas desde esta edad en todos los entrenamiento se les va formando con valores deportivos que puedan aprender y tener presentes, valores como , la equidad, el trabajo en equipo, la igualdad, la disciplina, la inclusión, la perseverancia y el respeto.

5. **Planear y coordinar la preparación y participación de los seleccionados que representan al Departamento de Caldas, en eventos del ciclo olímpico y paralímpico.**

• **No corresponde**

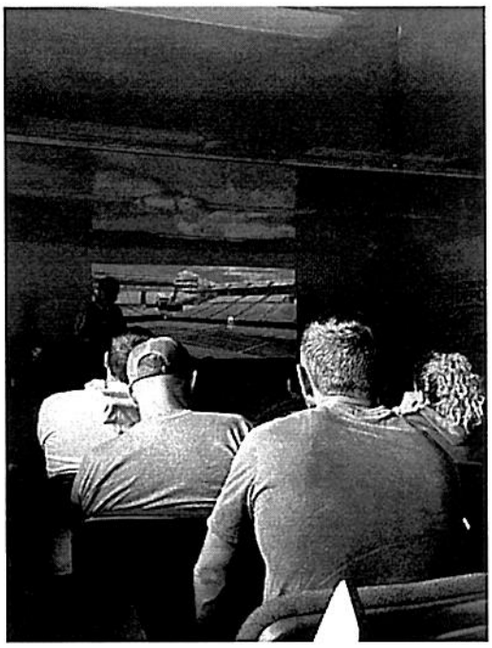
6. **Articular dentro de su planificación las intervenciones de medicina deportiva y ciencias aplicadas al Deporte con las metas de desarrollo deportivo orientadas hacia el alto rendimiento.**

•Siempre se le explicara al atleta las maneras incorrectas de realizar algún ejercicio que lo podrían provocar alguna lesión para que su entrenamiento se cumpla de manera segura y efectiva.
•Como entrenador en todo el entrenamiento estar pendiente de los riesgos y malos movimientos que a veces se pueden ver presentes, para lograr corregir y ayudar, además que son atletas de edades menores siempre van a estar de manera imperativa poder ayudar con la formación del comportamiento adecuado en un entrenamiento.



7. **Promover directamente o con otras entidades la investigación y capacitación científica en los temas de importancia establecidos desde la Dirección Técnica.**

Se asistió a capacidades deportivas hacia los entrenadores realizada por la secretaria de deportes de caldas, para mejorar y fortalecer como monitor deportivo.



8. **Garantizar la sostenibilidad de los procesos técnicos de desarrollo, preparación y participación de atletas caldenses en eventos nacionales e internacionales de ciclo olímpico y paralímpico.**

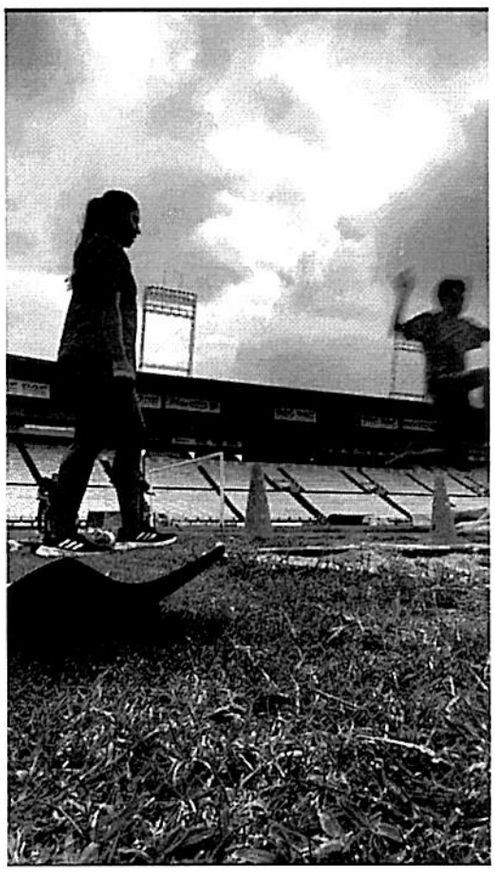
•No corresponde

9. **Acatar todas las normas de prevención y control del Código Mundial Antidopaje y velar por la no utilización de métodos y sustancias prohibidas.**

No corresponde

10. **Velar por el uso adecuado de los bienes o elementos de implementación especializada que para el desarrollo de su actividad contractual facilite la Liga deportiva, para su función y la de sus deportistas.**

•Permitir que el atleta ayude desde un principio del entrenamiento con la implementación que se va utilizar
•Como entrenador darles pequeñas charlas del cuidado de la implementación
•permitir y motivarlos ayudar a guardar la implementación y dejarlo en el sitio correcto



11. Coadyuvar con el suministro de información correspondiente a su agrupación deportiva, para alimentar la página web cuando así se requiera, así como asistir y apoyar en las diferentes actividades lúdicas o deportivas en los sitios donde haga presencia la Secretaría de Deporte, Recreación y Actividad Física.

- Cumplimos con enviar información y fotos a la metodologia y le enviamos posterior a los eventos y a las sesione relevantes la información multimedia para qe sea publicada en las redes sociales de la secretaria.

Fecha de Realización	06 de Mayo 2023	**Informe: Mes/Año**	Mayo 2023
Liga Deportiva	Liga caldense de atletismo		
Disciplina /Modalidad	Atletismo		
Nombre del Entrenador	Brigidh Mayorga Sereno		

- **INFORME TÉCNICO MENSUAL**

1. Durante el último mes, indique el cumplimiento del plan de entrenamiento por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, Psicológica, entre otros). En caso de los deportes individuales cumplimiento de cada atleta a su cargo.

NOMBRE	CATEGORIA	FISICA %60	TECNIC 30%	TACTICA5%	PSICOLOGI 5%

Todo el el plan de entrenamientos en un grupo colectivo por tipo de preparación, física, técnica, táctica, psicológica, se cumplió.

2. Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados en este periodo de cada uno de los atletas a cargo, y haga un breve análisis de estos.

Con el fin de ayudar a la incorporación de los niños en el atletismo y que puedan conocer cada una de las disciplinas, en cada entrenamiento se realizó unos pequeños chequeos y competencias entre ellos, estos ejercicios se realizaban después de que los niños conocieran a detalle todo lo técnico de cada disciplina.
Se realizaron carreras muy cortas (10,20,30 metros) carreras largas (50 a 100 metros), Saltos y lanzamientos (pelotas).
Al evaluar se puede reconocer que ayuda a los niños a la superación, la competencia con ellos mismo y con sus compañeros, además de reconocer diferentes habilidades en cada uno para futuras pruebas a edades más altas.

3. Facilite los resultados de los atletas en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Fecha	Evento y Sede	Atleta	Prueba / División	Resultado (Lugar / marca)	No Participantes	Observación

4. Qué tipo de pruebas o controles en ciencias del Deporte se realizaron en este periodo. Haga un breve análisis de los resultados obtenidos en este periodo de cada uno de los atletas a cargo e indique nombre y

Brigith Mayorga
Firma del entrenador

Paula campos
VoBo
Metodólogo Asignado

Nota: Informe sin las respectivas firmas no será aceptado hasta tanto no cumpla con dicho requisito.