INFORME CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO #19042023-0749					
MES	Octubre	**CATEGORIA DEL ENTRENADOR**		Monitor	
DISCIPLINA DEPORTIVA	Atletismo			**FECHA**	10 de Noviembre
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

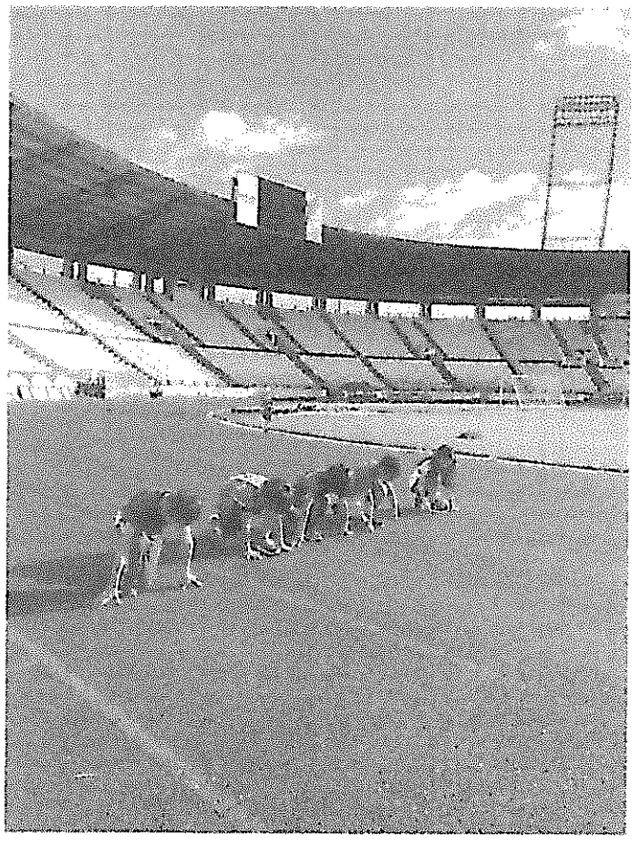
Parte final: • Evaluar y control

Sábado: Metodología carreras y lanzamientos

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

•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.

Sábado: Metodología carreras y 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.

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.

Para ir subiendo grados de dificultad y que los atletas se familiaricen a los ejercicios en el atletismo se harán carreras largas todo a los tiempos de niños, con intervalos de descanso y varias repeticiones.
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.**

- Con el fin de lograr una adaptación mayor y que los atletas se familiaricen con lo que hacen los más grandes, se implementó entrenamientos más difíciles, de distancias más largas, con menor tiempo y con una exigencia mayor.

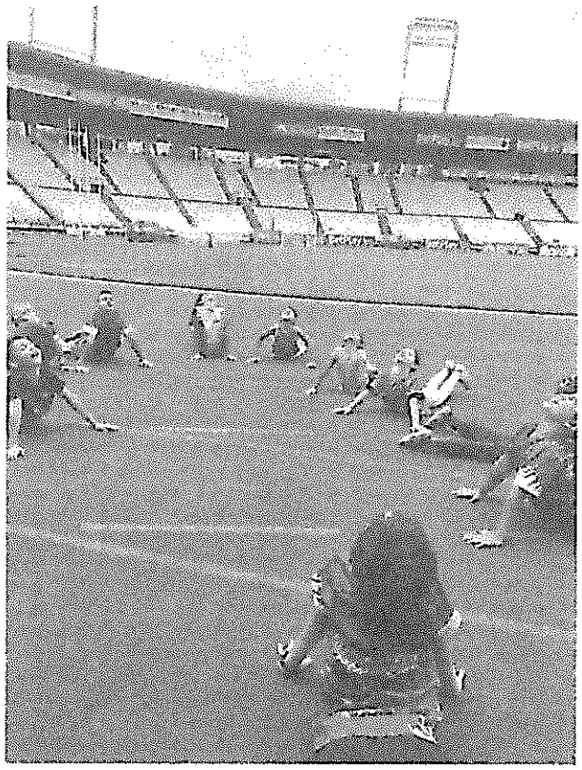
- **Las estrategias para la el desarrollo de este deporte es que al ser atletas de edades pequeñas, hacer que no se vuelva algo cotidiano, que en cada entrenamiento el atleta pueda aprender nuevos ejercicios y que sea en forma competitiva (quien corre más, quien salta más...) eso hará que el atleta siempre quiera estar en el primer lugar ya que a esas edades es donde más se ve la competitividad**



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.

Estos valoren se trabajan en todos los entrenamientos para que los atletas los tengan muy presente.



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

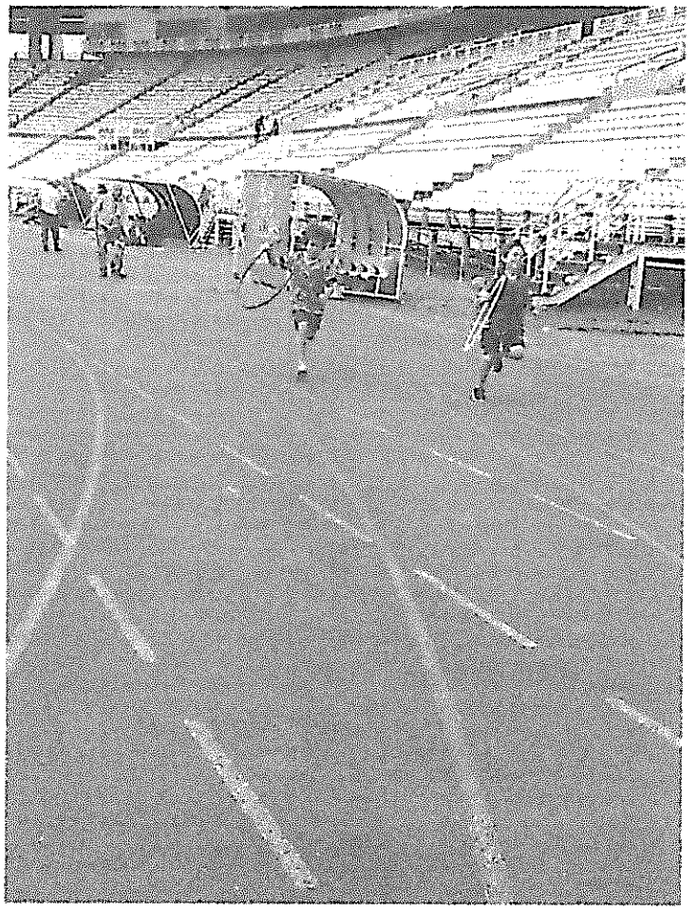
9. **Acatar todas las normas de prevención y control del Código Mundial Antidopaje y velar por la no utilización de métodos y sustancias prohibidas.**

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.**

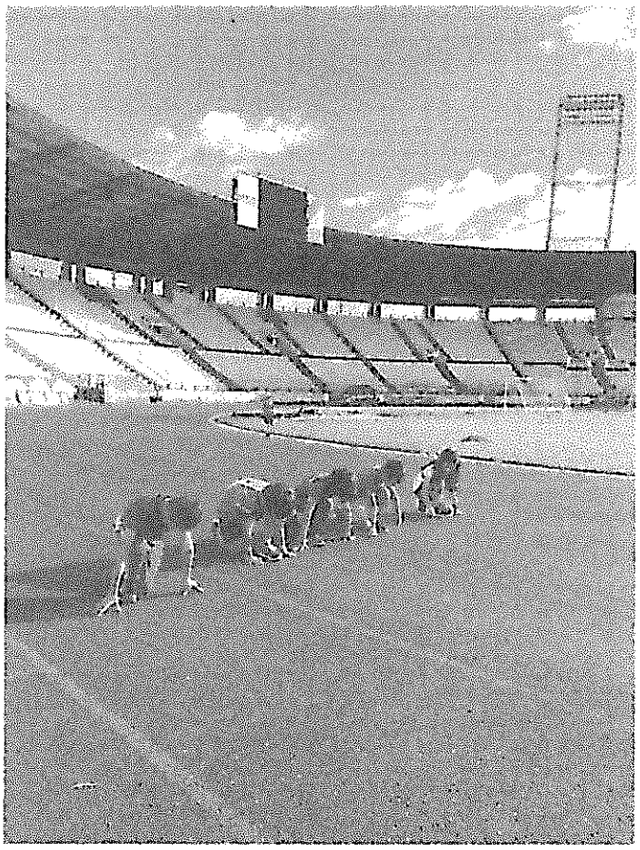
•Permitir que el atleta ayude desde un principio del entrenamiento con la implementación que se va utilizar
•Como entrenador darles pequeñas charlas del cuidado de la implementación

•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.**

Enviamos posterior a los eventos y a las sesiones relevantes la información multimedia para que sea publicada en las redes sociales de la secretaria.



Fecha de Realización	10 de noviembre	**Informe: Mes/Año**	noviembre 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 teléfono de quién lo realizó.

Carreras: Midiendo la velocidad de cada uno.
Lanzamientos: Las distancias más largas con pelotas livianas y pelotas pesadas, ayudando a la incorporación de los lanzamientos.
Saltos: en el foso de arena midiendo saltos sin impulso, saltos medio y con carreras largas.

Gracias a estos controles se puede evidenciar un avance y una adaptación mayor en las pruebas de atletismo que realizan los atletas, además los atletas empiezan a conocer más a fondo el atletismo.

5. Indique si alguno de los atletas ha sufrido lesiones o presentados problemas médicos durante el último mes. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación. Así mismo, los datos del médico (nombre, teléfono, e–mail) e institución donde fue atendido.

Ninguno ha sufrido lesiones o problemas médicos.

6. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de cada atleta Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada?

De acuerdo con objetivos se puede dar un resultado y es que cada atleta tiene diferentes habilidades en cada disciplina y que se pudieron reconocer problemas de motricidad, ya que están en una edad menor se pueden seguir trabajando de manera recreacional y en una etapa de adaptación, seguir encontrando esas habilidades en cada uno y fortalecer los aspectos emocionales y físicos.

7. Indique el control y seguimiento realizado durante este periodo a los atletas que no están permanentemente en concentración, indicando los datos del entrenador responsable de cada atleta (nombre, teléfono, e-mail e institución donde labora).
Cada atleta ha tenido el mismo control y seguimiento en este periodo.

8. Indique las competencias Fundamentales, específicas, preparatorias del Mesociclo siguiente, anexe convocatoria y deportistas priorizados para la competencia.

9. Otros aspectos que considere de interés

Hora y dia	*lugar*	*duración*	*Descripción de actividades realizadas*
Martes 4:30	*Estadio*	*1 hora*	*-Movilidad* *-Carreras técnicas (Skipin alto, bajo y alto, taloneo, payasos, saltos de indios..)* *-Calentamiento con 2 vueltas* *Día de fortalecimiento* *-Se trabaja todo sobre abdomen con un peso adecuado, brazos y resistencia* *-saltos con cuerda* *-2 vueltas para soltar* *Estirar*
Sabado 10 AM	*Estadio*	*1 Hora*	*-Movilidad* *-Carreras técnicas (Skipin alto, bajo y alto, taloneo, payasos, saltos de indios)* *-Calentamiento con 2 vueltas* *1. Ejercicio para la lateridad, 2 conos separados y cada uno tiene que ir hasta el próximo cono de manera vertical y a 90 grados a tocarlo y devolverse* *2 series de 5 repeticiones* *2. Lanzamiento de pelota: cada atleta tendrá una pelota y hará lanzamientos hacia arriba cortos, medios y altos en una distancia de 15 metros.*

				3 repeticiones por ejercicio *3. Cada atleta hará lanzamientos con la pelota prestando atención a la técnica y la distancia* *10 lanzamientos*

Hora y dia	*lugar*	*duración*	*Descripción de actividades realizadas*
Marte 4:30	*estadio*	*1 hora*	*Movilidad* *-Carreras técnicas (Skipin alto, bajo y alto, taloneo, payasos, saltos de indios)* *-Calentamiento con 2 vueltas* *1. De una distancia de 20 metros se harán saltos rana, saltos a dos apoyos y un apoyo, bajos, medios y altos* *2 repeticiones por ejercicio* *2. Saltos sin impulso en el foso de saltos, corrigiendo técnica de despegue y caída* *5 saltos por atleta buscando mejorar la distancia.* *3. Saltos con carrera y corrigiendo la llegada a la tabla correctamente* *5 saltos* *-Estiramientos*
Sabado	*Estadio*	*1 hora*	*Movilidad* *-Carreras técnicas (Skipin alto, bajo y alto, taloneo, payasos, saltos de indios)* *-Calentamiento con 2 vueltas* *Trabajos de core y reacción, estiramientos*
hora	*lugar*	*duración*	*Descripción de actividades realizadas*
Sabado	*Estadio*	*1 hora*	*Movilidad* *-Carreras técnicas (Skipin alto, bajo y alto, taloneo, payasos, saltos de indios)* *-Calentamiento con 2 vueltas* *1. correr 200 metros y caminar 200 metros* *4 series*

			2. Relevos cortos en una distancia de 50 metros *- estirar*
Martes	*Estadio*	*1 hora*	*Movilidad* *- Carreras técnicas (Skipin alto, bajo y alto, taloneo, payasos, saltos de indios)* *-Calentamiento con 2 vueltas* *1. Tecnicas de carrera con escaleras* *2. Juegos recreativos de agilidad y concentración* *3 saltos con cuerda* - *Estirar*

Yo, él abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe constituye una evaluación verdadera y exacta de las actividades concernientes al mes en cuestión.

Brigida Mayorga
Firma del entrenador

VoBo
Metodólogo Asignado

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

Liga de atletismo de Caldas

Brigidh Mayorga Sereno

	Junio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
N°	*Deportista*	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	J	Total:	A	T P
1	Camila Buitrago Guerrero	x				x			x				x																x				8	5	
2	David Ospina Florian					x							x													x							8	3	
3	Dylan Noreña Hernandez	x																				x							x				8	3	
4	Emiliano Cardona Santafe								x				x									x				x			x				8	5	
5	Jacobo Galvis	x				x										x										x			x				8	5	
6	Jhoel Calderon Cardona												x			x						x				x							8	4	
7	Juan Jaramillo Aguirre					x			x							x						x				x							8	5	
8	Juan Jose Ñuñoz	x				x							x									x				x			x				8	6	
9	Juan Martin Garcia Espitia								x							x						x											8	3	
10	Luciana Castaño Rubino					x		1					x									x											8	3	
11	Luciana Sanchez Lopez	x							x				x			x						x											8	5	
12	Maria Paz Galviz	x				x																				x			x				8	4	
13	Maria Paz Perez Montes	x											x			x						x											8	4	
14	Maria Paula Velez					x			x													x											8	3	
15	Martin Orrego Echeverry	x				x			x				x																				8	4	
16	Martina Sanabria	x							x				x			x																	8	4	
17	Miguel Angel Bedoya					x							x									x											8	3	
18	Ramon Calle					x			x				x																				8	3	
19	Salome Garcia Lozano	x							x				x			x																	8	4	
20	Samuel Marquez					x																x				x							8	3	
21	Samuel Ospina	x				x			x				x			x						x							x				8	6	
22	Simon Arenas	x				x			x				x			x						x				x							8	7	
23																																	0	0	
24																																	0	0	
25																																	0	0	
26																																	0	0	

SECRETARÍA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE CALDAS
UNIDAD DE FORMENTO AL DEPORTE
EQUIPO TÉCNICO METODOLÓGICO
CRONOGRAMA DE PROYECCIÓN SEMANAL

NOMBRE DISCIPLINA

SEMANA:

#	FECHA	HORA	LUGAR	OBJETIVO ACTIVIDAD
1	Martes 17	10:00 a.m.	ESTADIO	Objetivo fue que los atletas aprendieran a despegar y caer en el foso
2	jueves 19	04:30 p.m.	ESTADIO	El objetivo fue que aprendieran a dominar el final en el lanzamiento de pelota
3	sabado 21	10:00 a.m.	ESTADIO	El objetivo fue implementarle la carrera al salto
4	Martes 24	04:30 p.m.	ESTADIO	Mejorar la capacidad anaerobica
5	jueves 26	10:00 a.m.	ESTADIO	Implementar la carrera completa y medir los saltos para tener referencias
6	martes 31	04:30 p.m.	ESTADIO	Hacer lanzamientos completos con carrera
7	jueves 2	10:00 a.m.	ESTADIO	El objetivo fue cuidar las faltas y llegar correctamente a la tabla
8	sabado 4	04:30 p.m.	ESTADIO	Aprender a manejar la respiracion al momento de hacer carrera largas
9	martes 7	10:00 a.m.	ESTADIO	Implementar la carrera completa y medir los saltos para tener referencias
10				
11				

ACTIVIDAD MAS RELEVANTE DE LA SEMANA				
11	jueves 26	04:30 a.m.	ESTADIO	Implementar la carrera completa y medir los saltos para tener referencias
NOTA				

VoBo