FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Semillero de ciclismo		FECHA DE VISITA: 17/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
semillero	Jaime Beltrán	Pump Track
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
9	0	9

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Durante la visita realizada, el entrenamiento se realiza la primer parte en el escenario que queda al lado del CIC (Zona Verde), allí se realzan diferentes ejercicios enfocados en los componentes técnicos, donde se trabaja el equilibrio, la cadencia del pedaleo, habilidades y destrezas sobre la bicicleta, se realizan diferentes variantes en los ejercicios.
Para la segunda parte del entrenamiento, se realizó en el escenario pump track, allí se trabajó la técnica en pista, donde se incidió bastante en la técnica de salida, se realizaron diferentes mangas y allí se refleja que los deportistas han avanzado y tienen un mejor dominio de la bicicleta, así como que son más estratégicos, para saber en qué momento durante el recorrido, deben adoptar cada una de las técnicas previamente trabajadas.
Para finalizar se realizó estiramiento general.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Bicicletas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que la sesión de entrenamiento tiene una estructura muy marcada, se puede notar, que los deportistas han venido teniendo un avance significativo, donde muestran más dominio y control sobre la bicicleta.
Se habla con el instructor acerca de la próxima competencia, la cual es Copa Saurios, a desarrollarse el 28 de Julio, en los escenarios deportivos del municipio de Zipaquirá, se relacionan los deportistas que van a asistir, así como también los requerimiento que solicita el entrenador para dicha competencia.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor retroalimenta la información respectiva a la competencia Saurios, donde asistirán algunos de los deportistas, los cuales fueron seleccionados previamente, se tienen en cuenta las pruebas y las categorías en las que van a participar cada uno de ellos, de igual manera se socializa la solicitud que se presenta para ir a la competencia.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 18 al 21 de Julio 2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Iniciación, intermedio, avanzado	Yaneth Agray, Joan Sanchez, Diego Fernandez	Ibague, Pista de patinaje, centro deportivo
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
15	12	3

ACOMPAÑAMIENTO A COMPETENCIA-PANAMERICANO NOVATOS

1.1. METODOLOGÍA

La competencia festival panamericano de novatos y escuelas de formación de patinaje de velocidad, se llevó a cabo en la ciudad de Ibagué, se asistió con un total de 15 deportistas, pertenecientes a los niveles, iniciación, intermedio y avanzado. La competencia estuvo dividida en tres días de competencia, cada día con unas pruebas específicas.
Como resultado se obtuvieron un total de siete medallas y se ocuparon puestos importantes para el proceso que se viene llevando a cabo.
Esta competencia fue avalada y organizada, por la federación colombiana de patinaje, la world skate y el ministerio del deporte.

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

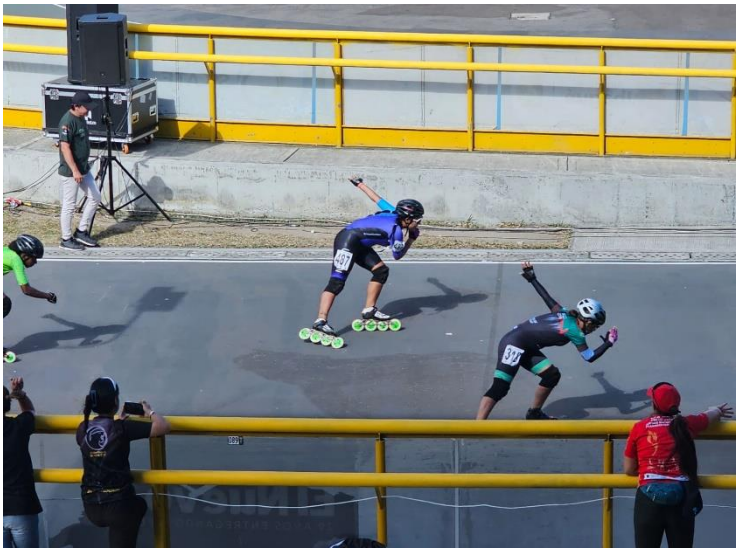
Se pudo evidenciar que la competencia sin duda alguna aporta al proceso deportivo y competitivo de los deportistas, donde afianzan cada uno de los componentes trabajados en las diferentes sesiones de entrenamiento, donde algunos deportistas muestran un óptimo desarrollo en su etapa competitiva. Por otro lado se resalta el trabajo realizado por los instructores con cada uno de sus niveles y deportistas, atendiendo al proceso pre competitivo, de competencia y post competencia, atendiendo a una recuperación óptima, donde allí se pudieron apoyar de la profesional de fisioterapia, quien también nos acompañó en este gran evento y fue de gran apoyo.
De igual manera se evidencia que para algunos deportistas se les dificulto asumir la competencia con mayor confianza, tal vez al ser la primera vez que competían en un evento de este nivel, sin embargo este sin duda será un evento que les aportara de manera positiva en su proceso.
Se les hizo la retroalimentación a los instructores, de seguir trabajando de la mejor manera, subiendo cargas en los entrenamientos y trabajar de manera más específica las pruebas de fondo, ya que en estas pruebas fue en las que más se les dificulto a los deportistas, mientras que en las de velocidad se notó mejoría.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

Los instructores mencionan la importancia de asistir a este tipo de competencias y la necesidad de seguir asistiendo, para así seguir fortaleciendo el proceso deportivo de los deportistas.
Por otro lado resaltan el poder contar con el acompañamiento del área de fisioterapia.
Se menciona que es importante que algunos deportistas cuenten con patines de más alto nivel, que sin duda alguna les va a favorecer a la hora de competir, contando con ruedas de mejor agarre y demás.
Por otro lado también identifican que es importante seguir aumentando la carga de trabajo en los entrenamientos incidiendo en mayor medida en pruebas de fondo y afianzando aquellas pruebas de velocidad.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Atletismo pista y campo		FECHA DE VISITA: 23/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
2012-2006	Julian Alfonso	Estadio Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
3	1	2

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de la sesión de entrenamiento los deportistas ya tienen la rutina marcada al inicio del entrenamiento, realizan su calentamiento con estiramientos pasivos y dinámicos, así como algunos de fortalecimiento, posterior a esto el instructor les indica la rutina que tiene para cada uno, los tiempos que deben ejecutar en su carrera continua, las distancias y el ritmo al que debe ir cada uno, ya para finalizar cada uno realiza su rutina de estiramientos.
En la sesión de hoy estuvieron presentes tres deportistas.

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se pudo observar que el instructor realiza la individualización del entrenamiento para cada uno de sus deportistas, teniendo en cuenta las cargas de trabajo, dependiendo de la modalidad y de la categoría.
Se retroalimenta con el instructor en proceso que vienen llevando los deportistas de proyección, de igual manera se socializa lo que se requiere para las próximas mesas de trabajo en las que se va a articular el trabajo con el grupo biomédico y así fortalecer y potenciar el proceso de los deportistas de proyección, desde las diferentes áreas.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor socializa el avance que vienen teniendo los deportistas de proyección, donde menciona que una de las deportistas que realizaba modalidad marcha, de ahora en adelante se va a enfocar en la modalidad de medio fondo, por otro lado otra de las deportistas de proyección no va a continuar en la escuela de formación, ya que se va fuera del país. Por otro lado hace la solicitud de algunas atenciones del área del biomédico para sus deportistas.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 23/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Iniciación	Yaneth Agray	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
27	25	2

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

El inicio de la sesión de entrenamiento estuvo compuesta por diferentes ejercicios lúdicos para así buscar el aumento de temperatura corporal y un adecuado calentamiento para el desarrollo de la práctica, en la parte central de la sesión, se trabajaron ejercicios de coordinación y habilidades, así como también de tareas de rodar continuamente, con variantes que iba colocando la instructora, ya para finalizar se realizó un estiramiento general.

2.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se socializa con la instructora, respecto al rendimiento de los deportistas pertenecientes al nivel que ella está a cargo y que asistieron al panamericano, desarrollado en la ciudad de Ibagué, la importancia de aumentar un poco la exigencia a estos deportistas y aumentar la participación competitiva.
Se habla respecto a algunos hábitos alimenticios que tienen algunos de los deportistas y la importancia de ser intervenido por la profesional.
Po otro lado se puede evidenciar que los deportistas vienen afianzando su proceso deportivo, donde varios ya tienen mejor control y equilibro sobre los patines.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
La instructora hace la solicitud para que uno de los deportistas sea valorado por el área de nutrición y hacerle un seguimiento continuo, ya que durante la competencia, se pudo evidenciar que el deportista no contaba con hábitos alimenticios que le contribuyan a dar un mejor rendimiento, por eso se hace importante articularlo con la profesional encargada. De igual manera hace la solicitud de atención desde el área de psicología deportiva a una de las deportistas, para trabajar el afrontamiento a la competencia. Por otro lado manifiesta la importancia de continuar participando en este tipo de eventos.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 23/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Intermedio	Joan Sánchez	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
14	14	0

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de lo que se observó en la sesión, se identifica, que la parte central de la sesión del día de hoy tiene como objetivo mejorar la capacidad aeróbica, por medio de diferentes ejercicios de rodaje continuo, con algunas aceleraciones, el profe da la salida a diferentes baterías, donde les indica a los deportistas el ritmo al que deben ir dando cada vuelta, para así ir cumpliendo los tiempos que ya él tiene establecidos, de igual manera va corrigiendo la técnica, tanto en la salida, como en el desplazamiento en sí.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos
Silbato
Cronometro

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

El instructor es muy claro con los deportistas, donde les indica el objetivo de la sesión y el compromiso que debe tener cada uno de ellos para poder desarrollarla, les explica los ejercicios que se van a ejecutar y orden de salida.
De igual manera les indica que se preparan para la próxima competencia, la cual es un festival a desarrollarse en el municipio de Sopo.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor socializa la importancia de haber ido a participar en la competencia de Panamericano, competencia que deja con buenas expectativas, apra afrontar las demás competencias que restan del año, el instructor refiere que es importante incrementar la intensidad en algunos trabajos, esto estar plasmado tanto en las planeación, como en la ejecución diaria de las sesiones de entrenamiento. Por otro lado se socializa la información respectiva de la próxima competencia, fechas, horarios y requerimientos para la misma.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 24/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Avanzado	Diego Fernandez	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
11	10	1

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento se enfocó en practicar las pruebas que se van a desarrollar en la próxima competencia, la cual será un festival en el municipio de sobo a desarrollarse el próximo 28 de este mes.
Dentro de las pruebas se encuentran las de habilidad, velocidad y fondo.
El instructor estaba atento indicando las características de cada prueba y como desarrollarlas de la mejor manera.
Al final se hizo la retroalimentación de la sesión.
De igual manera en esta sesión, estuvieron algunos profesionales del área de prensa, quienes estaban haciendo algunas tomas a los deportistas y al entrenamiento.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

En la sesión se pudo observar que los deportistas vienen afianzando la habilidad y destreza en las diferentes pruebas, alguno otros aún se les dificulta un poco, sin embargo el grupo viene trabajando de la mejor manera, se hace la recomendación al profe de intensificar el volumen del trabajo, dándole más espacio a seguir practicando de la mejor manera, ya que al ser el grupo avanzado se hace importante subir la carga de trabajo, durante algunos microcilos.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor hace referencia a la competencia del Panamericano, resaltando la buena organización del evento, así como la importancia de poder hacer parte de ellos, de poder competnir con deportistas de

otras ciudades del país y también de otras nacionalidades, competencia donde el nivel estuvo acorde a lo que se buscaba con los deportistas, intensificando la dificultad en competencias, sacándolos de la zona de confort y enfrentado a rivales algunos con mas experiencia.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Levantamiento de pesas		FECHA DE VISITA: 24/Julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Julian Rodriguez	Campus Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
10	1	9

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento estuvo dirigida para un total de diez deportistas.
Cada deportista tiene su carga de trabajo, donde cada uno ya tiene marcada la rutina de calentamiento y activación, posterior a ello se realiza el trabajo central el cual va enmarcado en realizar diferentes salidas tanto de arranque como de envión, de acuerdo a las cargas que el instructor le indica a cada uno.
Al finalizar la sesión cada uno debe hacer su rutina de fortalecimiento de core, realizado abdominales con diferentes variantes.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Disco
Barra

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que los deportistas vienen con un buen proceso, donde se viene teniendo el compromiso de la mayoría, cada uno tiene conciencia del trabajo que debe realizar y se colaboran entre sí, están atentos a las indicaciones que da el instructor.
Se habla con el instructor acerca del proceso que vienen llevando los deportistas que en este momento se encuentren en recuperación y rehabilitación, debido a las lesiones, que control se les viene haciendo desde cada área y los próximos controles que tienen.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor socializa la dinámica del festival que va a realizar como escuela de formación, las categorías que se van a manejar, los municipios invitados y los requerimientos que tienen pensado solicitar, para poder llevar a cabo el evento de la mejor manera.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Ciclismo Ruta		FECHA DE VISITA: 24/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Juvenil	José Fernando Segura	Subida bioparque
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
6	0	6

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La clase se llevó a cabo en la zona del bioparque y del cañón del abra, el calentamiento se hizo rodando desde el campus municipal, hasta el bioparque, con una cadencia suave, allí se realizaron algunas vueltas, para la parte central se realizaron salidas y vueltas por tiempo específico, así como con remates, es decir se realizaron a diversas variantes, donde el objetivo principal era trabajar la parte aeróbica de los deportistas.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Bicicletas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se dificulta un poco la practica ya que por el sector transitan vehículos y la comunidad en general, sin embargo los deportistas tienen cuidado y lo tienen en cuenta.
El instructor lleva los tiempos de cada deportista y le va indicando a que rito deben ir, dependiendo de la tarea indicada.
Es importante continuar realizando actividades y estrategias que contribuyan a la masificación de la escuela de formación.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor socializa, la ejecución del próximo festival, l cual se va a desarrollar el día de la bicicleta, hablamos respeto a posibles estrategias y como s podría apoyar la actividad.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS
