

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE CÓRDOBA

DEBE A

ANDRES VICENTE VALENCIA AMADOR  
C.C. N°. 1129517145

La suma de **SEIS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/CTE (\$6.500.000)**, correspondiente al **ACTA PARCIAL N°003** del CPS-144-2026, de acuerdo a lo establecido en la cláusula N.1 Cuyo objeto es **PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO ENTRENADOR DE LA SELECCIÓN DEPORTIVA Y PARA DEPORTIVA DEL DEPARTAMENTO DE CORDOBA**

Periodo correspondiente del **9 de abril al 8 de mayo de 2026.**

Valor total Pago .....\$6.500.000

Dado en Montería, a los 29 días del mes de mayo de 2026.

ANDRES VICENTE VALENCIA AMADOR  
C.C. N°. 1129517145  
CELULAR: 3017365495

**DATOS GENERALES DEL APORTANTE**

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Dirección	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1129517145		VALENCIA AHADOR ANDRES VICENTE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	calle 3 # 22 - 67 casa 2 Pradomar	PUERTO COLOMBIA-ATLANTICO	3076690	No

**DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION**

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Límite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2024-04	2024-04	302651708	9503668376	1	2024/05/13	2024/05/12	BANCOLOMBIA	0	\$804,400

**RESUMEN DE PAGO**

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$416,000	\$0	\$0	\$416,000
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	\$416,000	\$0	\$0	\$416,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$63,400	\$0	\$0	\$63,400
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$63,400	\$0	\$0	\$63,400
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$325,000	\$0	\$0	\$325,000
MUTUAL SER	ESSC07	806,008,394	7	1	\$325,000	\$0	\$0	\$325,000
<b>TOTAL</b>				<b>1</b>	<b>\$804,400</b>	<b>\$0</b>	<b>\$0</b>	<b>\$804,400</b>



**DATOS GENERALES DEL APORTANTE**

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1129517145		VALENCIA AMADOR ANDRES VICENTE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	calle 3 # 22 - 47 casa 2 Pradomar	PUERTO COLOMBIA-ATLANTICO	3096690	No

**DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION**

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Límite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-04	2024-04	302651708	9503668376	I	2024/05/13	2024/05/12	BAHCOLOMBIA	0	\$804,400

**LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES**

EMPLEADO				PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES	
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados )					\$2,600,000	\$416,000			\$2,600,000	\$325,000			\$0	\$0			\$2,600,000	\$63,400		\$0	\$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados )					\$2,600,000	\$416,000			\$2,600,000	\$325,000			\$0	\$0			\$2,600,000	\$63,400		\$0	\$0
Ciudad: PUERTO COLOMBIA Depto: ATLANTICO ( 1 Afiliados )					\$2,600,000	\$416,000			\$2,600,000	\$325,000			\$0	\$0			\$2,600,000	\$63,400		\$0	\$0
1	CC 1129517145	VALENCIA ANDRES	230201	30	\$2,600,000	\$416,000	ESSC07	30	\$2,600,000	\$325,000	0	0	\$0	\$0	14-23	30	\$2,600,000	\$63,400	0	\$0	\$0
<b>Total Afiliados( 1 )</b>					\$2,600,000	\$416,000			\$2,600,000	\$325,000			\$0	\$0			\$2,600,000	\$63,400		\$0	\$0

**INFORME DE LABORES CONTRATISTAS N°003**

**9 DE ABRIL A 8 DE MAYO 2026**

<b>NOMBRE O RAZON SOCIAL CONTRATISTA</b>	ANDRES VICENTE VALENCIA AMADOR
<b>NUMERO DE CONTRATO</b>	No. CPS-144- 2026 de 30 de enero de 2026
<b>OBJETO DEL CONTRATO</b>	PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO ENTRENADOR DE LA SELECCIÓN DEPORTIVA Y PARA DEPORTIVA DEL DEPARTAMENTO DE CORDOBA.
<b>PERIODO INFORMADO</b>	<b>DEL 9 DE ABRIL AL 8 DE MAYO DE 2026</b>
<b>FECHA DEL INFORME</b>	29 DE MAYO DE 2026
<b>AREA O DEPENDENCIA</b>	FOMENTO DEPORTIVO Y RECREACIONAL

<b>OBLIGACIONES CONTRACTUALES</b>	<b>ACTIVIDADES DESARROLLADAS</b>
1.- elaborar, presentar y sustentar técnicamente, al inicio del periodo contractual, el plan de entrenamiento (teórico y gráfico) correspondiente a la disciplina de surf, para su revisión y aprobación por parte del metodólogo y/o supervisor del contrato, realizando mínimo una (1) actualización trimestral o cuando las condiciones competitivas, de rendimiento, de calendario federativo y las orientaciones técnicas así lo requieran.	Desarrolle, presente y sustente antes el área técnica de alto rendimiento de Indeportes córdoba el plan de entrenamiento y el calendario anual para desarrollar todos los eventos deportivos nacionales del año 2026
2- Planear y ejecutar el proceso de entrenamiento de los atletas a su cargo, desarrollando mínimo veinte (20) sesiones de entrenamiento mensuales, conforme a la planificación aprobada, los lineamientos técnicos institucionales y el calendario competitivo.	Planee y ejecute el desarrollo de las diferentes sesiones de entrenamiento conforme a las especificaciones establecidas en el plan de entrenamiento, cumpliendo con los objetivos propuestos para el proceso de preparación deportiva.
3.- Acompañar la participación de los deportistas en las competencias, chequeos deportivos y eventos oficiales programados en el calendario competitivo aprobado.	Realice el acompañamiento a una competencia oficial programada por la Asociación Panamericana de surf en playa venado Panama.
4- Elaborar y remitir mensualmente al metodólogo un (1) control metodológico, conforme a los formatos, lineamientos y plazos establecidos por el área de alto rendimiento, como soporte del seguimiento y evaluación del proceso de entrenamiento.	Realicé y remití al área metodológica el informe mensual con el fin de observar y evaluar el rendimiento de los deportistas durante sus entrenamientos
5- Aplicar los protocolos de control y evaluación del entrenamiento, registrando	Realice un test técnico/competitivo específico con el fin de recolectar información sobre el

<p>mínimo un (1) control técnico o físico mensual por deportista, según la naturaleza de la disciplina deportiva.</p>	<p>rendimiento de los deportistas, a través de los heat en la competencia, este test me permite evaluar su estado y progreso en el proceso competitivo en relación a los deportistas de países de la región.</p>
<p>6- Atender y participar en las visitas metodológicas, asesorías técnicas y reuniones convocadas por el metodólogo, el equipo técnico, el equipo de ciencias aplicadas al deporte o la entidad, dejando constancia de su participación mediante los soportes que se establezcan.</p>	<p>Realice una visita a las oficinas de alto rendimiento para una asesorías con el área técnica con el fin de fortalecer los conceptos técnicos, dejando registro y constancia de la participación en cada una de estas actividades</p>
<p>7- Planear, organizar y desarrollar, durante el periodo contractual mínimo 2 capacitaciones, cursos o seminarios de carácter técnico, dirigidos a entrenadores deportivos y miembros de clubes deportivos o escuelas de iniciación, orientados al control y seguimiento del proceso de entrenamiento, en articulación con el equipo metodológico, el equipo de ciencias aplicadas al deporte y el área de comunicaciones, los cuales deberán realizarse en modalidad presencial o virtual, dejando los soportes de ejecución correspondientes.</p>	<p>Desarrolle un taller participativo enfocado en el juzgamiento de surf, dirigido a los deportistas competidores de la Liga de surf de córdoba, con el fin de fortalecer sus conocimientos técnicos y competitivos.</p>
<p>8- Diligenciar, actualizar y mantener al día las fichas deportivas de los deportistas que hacen parte del proceso de preparación deportiva del respectivo deporte, conforme a los formatos y lineamientos establecidos por el área de alto rendimiento de indeportes córdoba, como soporte del seguimiento técnico y del control del rendimiento deportivo.</p>	<p>Realice el control de los deportistas adscritos a la Liga a través de fichas deportivas en las que se registren los datos e información correspondiente de cada deportista para su seguimiento.</p>
<p>9- Realizar seguimiento integral a los deportistas beneficiarios del programa talentos y altos logros de su disciplina deportiva, velando por el cumplimiento de las obligaciones establecidas en el programa, brindando acompañamiento en el diligenciamiento de los informes periódicos y otorgando el aval técnico correspondiente previo a su remisión, conforme a los lineamientos y la normatividad vigente.</p>	<p>Realice el seguimiento a los deportistas que hacen parte del programa de fomento, brindándoles acompañamiento en la elaboración y presentación de sus informes.</p>
<p>10- Elaborar y presentar mensualmente un informe de labores, consolidando las actividades desarrolladas, sesiones ejecutadas, competencias, controles aplicados y avances del proceso deportivo y cronograma de actividades (obligaciones) conforme a los formatos establecidos por el</p>	<p>Elabore y presente el informe mensual donde se registran y estipulan todas las sesiones de entrenamiento del alto rendimiento</p>

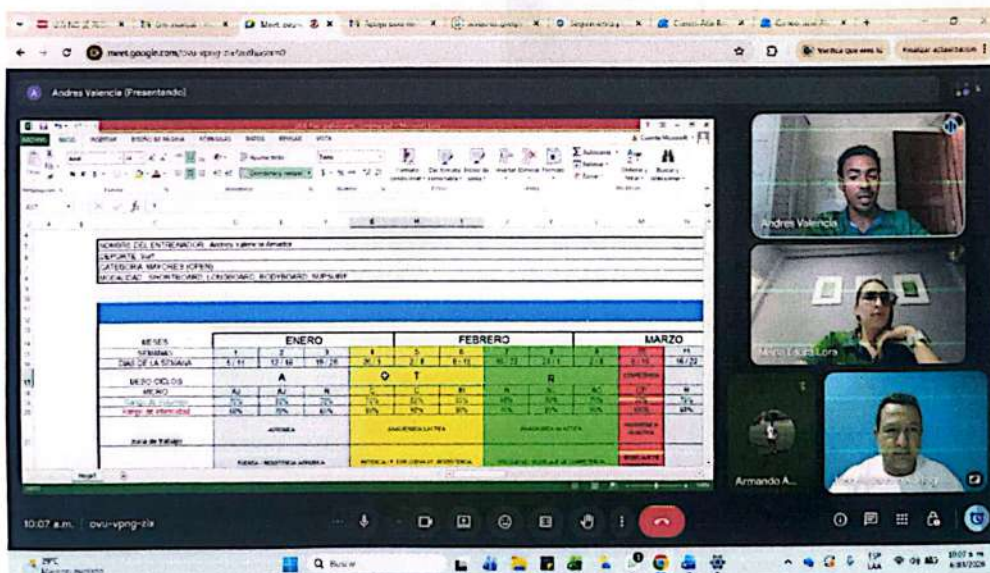
<p>área de alto rendimiento de Indeportes Córdoba.</p>	
<p>11- Velar por el adecuado uso, cuidado y conservación de los escenarios deportivos, implementos, materiales y dotación que le sean asignados para el desarrollo de su labor.</p>	<p>Realice el cuidado, mantenimiento y preservación del escenario de entrenamiento. No se me ha hecho entrega de materiales para el desarrollo de las actividades deportivas. Pero realice el acompañamiento a la entrega de una implementación que se le hizo a unos deportistas.</p>
<p>12- Cumplir los lineamientos técnicos, metodológicos, administrativos y de comunicación institucional definidos por INDEPORTES CÓRDOBA, así como las instrucciones impartidas por el supervisor del contrato.</p>	<p>Cumplí con las instrucciones impartidas para apoyar los procesos de comunicación y divulgación en redes sociales, bajo la coordinación del Instituto de Deportes de Córdoba.</p>

Montería, 29 de mayo de 2026.

**ANDRÉS VICENTE VALENCIA AMADOR**  
C.C 1129517145

### ANEXOS DE EVIDENCIAS

1.



ENTRENAMIENTO FISICO		
JAGUARES SURITEAM		10-abr-20
ENTRENADOR: Andres Valencia Amador		Miércoles IMPACTO
Nº	RUTINA DE ENTRENAMIENTO	
Recomendaciones		
1	Calentamiento	5 minutos
2	entrenamiento dinámico	5 minutos
3	Circuito de ejercicios	trabajo aeróbico
1.1		30 segundos
		3 series
1.2		30 segundos
		4 series
1.3		30 segundos
		4 series
1.4		30 segundos
		4 series
1.5		30 minutos
		4 series
4		10 minutos
		1 sola serie
5	Estiramiento	10 minutos

se recomienda un descanso de 1 minuto entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

ENTRENAMIENTO FISICO		
JAGUARES SURITEAM		10-abr-20
ENTRENADOR: Andres Valencia Amador		Miércoles Carga
Nº	RUTINA DE ENTRENAMIENTO	
Recomendaciones		
1	Calentamiento	5 minutos
2	entrenamiento dinámico	5 minutos
3	Circuito de ejercicios	trabajo aeróbico
1.1		10 Repeticiones
		5 series
1.2		15 Repeticiones
		5 series
1.3		10 Repeticiones
		5 series
1.4		8 Repeticiones
		5 series
1.5		10 Repeticiones
		5 series
1.6		10 Repeticiones
		5 series
1.7		8 saltos
		5 series
1.8		10 Repeticiones
		5 series
4		10 minutos
		1 sola serie
5	Estiramiento	10 minutos

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

ENTRENAMIENTO FISICO			13-abr-20
AGUARES SURFTEAM			Miércoles - 13 de abril de 2020
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador			Miércoles - 13 de abril de 2020
RUTINA DE ENTRENAMIENTO			Recomendaciones
1	Calentamiento	5 minutos	
2	entrenamiento dinámico	5 minutos	
3	Consulta de ejercicios		trabaja amovilidad
3.1		20 segundos 4 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 20 segundos
3.2		20 segundos 4 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 20 segundos
3.3		20 segundos 4 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 20 segundos
3.4		30 segundos 4 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 30 segundos
3.5	posición de surf sobre balance board	1 minuto 4 series	Realizar la posición de surf sobre una tabla de equilibrio
4		10 minutos 1 sola serie	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 10 minutos
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 10 minutos

se recomienda un descanso de 3 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

ENTRENAMIENTO FISICO			13-abr-20
AGUARES SURFTEAM			Miércoles - 13 de abril de 2020
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador			Miércoles - 13 de abril de 2020
RUTINA DE ENTRENAMIENTO			Recomendaciones
1	Calentamiento	5 minutos	
2	entrenamiento dinámico	5 minutos	
3	Consulta de ejercicios		trabaja amovilidad
3.1		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.2		20 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 20 repeticiones
3.3		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.4		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.5		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.6		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.7		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.8		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.9		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.10		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
3.11		15 Repeticiones 2 series	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 15 repeticiones
4		20 minutos 1 sola serie	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 20 minutos
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el movimiento de flexión de cadera de manera dinámica y con repeticiones de 10 minutos

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha:	14 de abril de 2020	Sesión:	1ª Sesión
Carga:	100%	Int:	90%
Objetivo técnico - táctico:	seleccionar las olas con mayor potencial puntuables y crear un repertorio de maniobras mayores en busca de realizar una puntuación mínima de 6 puntos, simulaciones de competencia con normas de prioridad		
Objetivo físico:	Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.		
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba
SESIÓN 1			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realizó movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realizó estiramiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realizó un tope en la playa de 2 minutos
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	60 minutos	se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en 3 heat de 20 minutos en el agua y posteriormente a cada heat 30 minutos de recuperación en tierra, además se realizó video grabaciones para posteriormente analizar aciertos y errores en su técnica y poder realizar las correcciones necesarias lo más pronto posible, en el agua el objetivo fue seleccionar las olas con mayor posibilidad puntuable creando un repertorio de maniobras mayores, con posibilidad de alcanzar 6 puntos aproximados en cada ola, se le recalcó tener finalizaciones limpias (No caerse) y realizar las maniobras en la parte crítica de la ola, se trabajó simulaciones de competencia con la norma de prioridades para crear estrategias y desarrollar tácticas de competencia
FINAL	charla técnica y estiramiento estático	25 minutos	estiramiento estático de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos
SESIÓN 2			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL			
PRINCIPAL	video análisis de la sesión de la mañana	60 minutos	se realizó una sesión para analizar la sesión de surf realizada en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más frecuentes
AL			

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES

Fecha: 14 de abril de 2024		8 Sesión:		N.º Cargo:		vol: PDJ		Int: 85X	
Objetivo técnico - 1 sesión: superar olas con el mayor potencial puntuable y realizar maniobras mayores sin caer ni interferencia									
Objetivo físico: recuperación bajando las cargas									
Entrenador: Andrés Valencia Amador									
Deportistas: selección de surf de cordoba									
SESIÓN 1									
No	Actividades	Tempo/frepetición	Métodos	Observación					
INICIAL	movilidad articular - esto amiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente trazando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza esto amiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 3 minutos						
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - tactico en ola	70 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en posiciones bajas en el agua pero se establecieron algunos objetivos alcanzables, no se les realizó video grabaciones, en el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad puntuable (la ola buena del sur) sin caer ni interferencia en la misma ola a otro surfista, además se les pidió realizar maniobras mayores teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les recalco tener finalizaciones limpias a filo sobre además de realizar las						
FINAL	charla técnica y estiramiento estatico	25 minutos	estiramiento estatico de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos						
SESIÓN 2									
No	Actividades	Tempo/frepetición	Métodos	Observación					
INICIAL									
PRINCIPAL									
FINAL									

ENTRENAMIENTO FISICO			15-abr-24	
JAGUARES SURFTEAM			Misión: activación	
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador			Recomendaciones	
Nº	RUTINA DE ENTRENAMIENTO			
1	Calentamiento	5 minutos		
2	estiramiento dinámico	5 minutos		
3	Circuito de ejercicios		trabajo anaerobico	
3.1		20 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 20 segundos	
		4 series		
3.2		20 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 20 segundos	
		4 series		
3.3		20 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 20 segundos	
		4 series		
3.4		30 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 30 segundos	
		5 series		
3.5		1 minuto	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 1 minuto	
		5 series		
4		ambos pies		
		10 minutos	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 10 minutos	
5	Estiramiento	1 sola serie	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 1 sola serie	
		10 minutos	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 10 minutos	
se recomienda un descanso de 3 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.				

ENTRENAMIENTO FISICO			15-abr-24	
JAGUARES SURFTEAM			Misión: recuperación	
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador			Recomendaciones	
Nº	RUTINA DE ENTRENAMIENTO			
1	Calentamiento	5 minutos		
2	estiramiento dinámico	5 minutos		
3	Circuito de ejercicios		trabajo aerobico	
3.1		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.2		20 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.3		15 Repeticiones con cada pierna	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.4		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.5		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.6		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.7		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.8		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.9		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
3.10		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia musculosa técnica, evitar el bajar el peso demasiado y realizar el peso correcto	
		2 series		
4		20 minutos	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 20 minutos	
		1 sola serie		
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el mayor numero de repeticiones del ejercicio en este tiempo posible en 10 minutos	
se recomienda un descanso de 3 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.				

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha: 10 de abril de 2024		8 Sesión	14 Carga
Objetivo técnico - táctico: perfeccionar las olas con aguas potenciales puntuales y crear un repertorio de maniobras mayores en buses de realizar una puntuación mínima de 8 puntos, simulaciones de competencia con normas de prioridad		vol: 80% int: 90%	
Objetivo físico: Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.			
Entrenador: Andrés Valencia Amador		Dependientes:	
Selección de surf de esnobas		Selección de surf de esnobas	
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma de sendas moviendo por el cuerpo y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza este estiramiento dinámico procurando alcanzar la máxima de movilidad tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 7 minutos
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	60 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en 3 heat de 20 minutos en el agua y posteriormente a cada heat 10 minutos de recuperación en tierra, además se realiza video grabaciones para posteriormente analizar aciertos y errores en su técnica y poder realizar las correcciones necesarias lo más pronto posible, en el agua el objetivo fue seleccionar las olas con mayor posibilidad puntuable creando un repertorio de maniobras mayores, con posibilidad de alcanzar 8 puntos aproximados en cada ola, en los videos tener finalizaciones limpias (No spawrs) y realizar las maniobras en la parte crítica de la ola, se trabajó simulaciones de competencia con la norma de prioridades para crear estrategias y desarrollar tácticas de competencia
FINAL	charla técnica y estiramiento estático	25 minutos	estiramiento estático de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos
SESIÓN 2			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL			
PRINCIPAL	audio análisis de la sesión de la mañana	60 minutos	se realiza una sesión para analizar la sesión de surf realizada en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más recurrentes
AL			

ENTRENAMIENTO FÍSICO			
JARDINES SURFTEAM		17-abr-24	
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador		Miayr Recuperación	
RUTINA DE ENTRENAMIENTO			
1	Calentamiento	5 minutos	
2	estiramiento dinámico	5 minutos	
3	Círculo de ejercicios	Trabajo aeróbico	
3.1		12 Repeticiones 2 series pesa que represente poco esfuerzo	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
3.2		15 Repeticiones 2 series pesa que represente poco esfuerzo	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
3.3		12 Repeticiones 2 series pesa que represente poco esfuerzo	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
3.4		12 Repeticiones 2 series pesa que represente poco esfuerzo	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
3.5		12 Repeticiones 2 series pesa que represente poco esfuerzo	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
3.6		12 Repeticiones 2 series pesa que represente poco esfuerzo	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
3.7		10 series 2 series	Realizar los ejercicios de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
3.8		12 Repeticiones 2 series pesa que represente poco esfuerzo	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
4		10 minutos 1 sola serie	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el ejercicio de flexión de rodillas y concentrarse en la correcta ejecución técnica, evitar el talar y realizar el talar utilizar una mancuerna con un peso que represente poco esfuerzo

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre rutinas

Fecha:		Objetivo técnico - táctico		Objetivo físico		Entrenador:		Deportistas:		Selección de surf de cordoba	
20 de abril de 2025		8 Sesión:		Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.		Andrés Valencia Amador		SESIÓN 1		selección de surf de cordoba	
No.	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación							
INICIAL											
PRINCIPAL	se realiza el viaje a panama (playa venado) para la competencia										
FINAL											
SESIÓN 2											
No.	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación							
INICIAL											
PRINCIPAL											
FINAL											

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES											
Fecha:		Objetivo técnico - táctico		Objetivo físico		Entrenador:		Deportistas:		% Carga:	
20 de abril de 2025		8 Sesión:		Desarrollar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia		Andrés Valencia Amador		SESIÓN 1		vol: 65% int: 95%	
Objetivo técnico - táctico		Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.									
Entrenador:		Deportistas:		Selección de surf de cordoba							
Andrés Valencia Amador		SESIÓN 1		selección de surf de cordoba							
No.	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación							
INICIAL	movilidad articular - calentamiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza calentamiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 3 minutos								
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	55 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en sesiones libres en el agua pero se establecieron objetivos específicos a alcanzar, se les realizó video grabaciones para ajustar detalles en su técnica, en el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad mantenible y desarrollar un repertorio de maniobras que logren obtener una nota de 6 puntos mínimo (la ola buena del set) sin causar interferencia en la misma ola a otro surfista, además se les pidió realizar maniobras mayores teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les realizó tomar finalizaciones limpias y no causar molestias de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.								
FINAL	charla técnica y calentamiento estático	50 minutos	calentamiento estático de todo un cuerpo mantenido cada postura por 20 segundos								
SESIÓN 2											
No.	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación							
INICIAL											
PRINCIPAL	video análisis de la sesión de la mañana	40 minutos	se realizó una sesión para analizar la sesión de surf realizada en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más frecuentes								
FINAL											

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES											
Fecha:		Objetivo técnico - táctico		Objetivo físico		Entrenador:		Deportistas:		% Carga:	
21 de abril de 2025		8 Sesión:		Desarrollar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia		Andrés Valencia Amador		SESIÓN 1		vol: 65% int: 95%	
Objetivo técnico - táctico		Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.									
Entrenador:		Deportistas:		Selección de surf de cordoba							
Andrés Valencia Amador		SESIÓN 1		selección de surf de cordoba							
No.	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación							
INICIAL	movilidad articular - calentamiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza calentamiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 3 minutos								
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	55 minutos	se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en sesiones libres en el agua pero se establecieron objetivos específicos a alcanzar, se les realizó video grabaciones para ajustar detalles en su técnica, en el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad mantenible y desarrollar un repertorio de maniobras que logren obtener una nota de 6 puntos mínimo (la ola buena del set) sin causar interferencia en la misma ola a otro surfista, además se les pidió realizar maniobras mayores teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les realizó tomar finalizaciones limpias y no causar molestias de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.								
FINAL	charla técnica y calentamiento estático	50 minutos	calentamiento estático de todo un cuerpo mantenido cada postura por 20 segundos								
SESIÓN 2											
No.	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación							
INICIAL											
PRINCIPAL	video análisis de la sesión de la mañana	40 minutos	se realizó una sesión para analizar la sesión de surf realizada en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más frecuentes								
FINAL											

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES				
Fecha:	22 de abril de 2025	8 Sesión:	% Carga:	vol: 65% int: 85%
Objetivo técnico - táctico:	ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia			
Objetivo físico:	Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.			
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba	
SESIÓN 1				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	movilidad articular - calentamiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza calentamiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 3 minutos	
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	55 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en posición libre en el agua para establecer objetivos específicos a alcanzar, se les realiza video grabaciones para ajustar detalles en su técnica, en el agua se les pide coger la ola con mayor posibilidad puntuable y desarrollar un repertorio de maniobras que logren obtener una nota de 6 puntos mínimo (5 ola buena del sur) sin causar interferencia en la misma ola a otro surfista, además se les pide realizar maniobras especiales tomando en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les realiza tener finalización limpia y no causar molestia de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.	
FINAL	clase técnica y calentamiento estático	30 minutos	entrenamiento estático de todo el cuerpo mantenido cada postura por 20 segundos	
SESIÓN 2				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL				
PRINCIPAL	video análisis de la rección de la mano	40 minutos	se realiza una sesión para analizar la rección de surf realiza en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más frecuentemente	
FINAL				

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES				
Fecha:	23 de abril de 2025	8 Sesión:	% Carga:	vol: 65% int: 95%
Objetivo técnico - táctico:	ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia			
Objetivo físico:	Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.			
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba	
SESIÓN 1				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	movilidad articular - calentamiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza calentamiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 3 minutos	
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	55 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en posición libre en el agua para establecer objetivos específicos a alcanzar, se les realiza video grabaciones para ajustar detalles en su técnica, en el agua se les pide coger la ola con mayor posibilidad puntuable y desarrollar un repertorio de maniobras que logren obtener una nota de 6 puntos mínimo (5 ola buena del sur) sin causar interferencia en la misma ola a otro surfista, además se les pide realizar maniobras especiales tomando en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les realiza tener finalización limpia y no causar molestia de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.	
FINAL	clase técnica y calentamiento estático	30 minutos	entrenamiento estático de todo el cuerpo mantenido cada postura por 20 segundos	
SESIÓN 2				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL				
PRINCIPAL	video análisis de la rección de la mano	40 minutos	se realiza una sesión para analizar la rección de surf realiza en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más frecuentemente	
FINAL				

Logo		FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha:	24 de abril de 2023	B Sesión:	X Carga:	vot: 65%	int: 85%
Objetivo técnico - táctico:	ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia				
Objetivo físico:	Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.				
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba		
SESIÓN 1					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma decelerada iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza estiramiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 5 minutos		
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	35 minutos	se realizan acciones de entrenamiento en ola, trabajando en acciones libres en el agua para establecerse objetivos específicos a alcanzar, se les realiza video grabaciones para ajustar detalles en su técnica, en el agua se les pide coger la ola con mayor posibilidad puntuable y desarrollar un repertorio de maniobras que logren obtener una nota de 6 puntos mínimo (10 olas buenas del sur) sin causar interferencia en la misma ola o entre surfistas, además se les pide realizar maniobras mayores tratando en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les realiza unas finalizaciones limpias y flo cuando además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola		
FINAL	clausura técnica y estiramiento estático	30 minutos	estiramiento estático de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos		
SESIÓN 2					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL					
PRINCIPAL	video análisis de la sesión de la mañana	40 minutos	se realiza una sesión para analizar la sesión de surf realizada en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más frecuentes		
FINAL					

Logo		FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha:	25 de abril de 2023	B Sesión:	X Carga:	vot: 65%	int: 85%
Objetivo técnico - táctico:	ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia				
Objetivo físico:	Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.				
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba		
SESIÓN 1					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma decelerada iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza estiramiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 5 minutos		
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	35 minutos	se realizan acciones de entrenamiento en ola, trabajando en acciones libres en el agua para establecerse objetivos específicos a alcanzar, se les realiza video grabaciones para ajustar detalles en su técnica, en el agua se les pide coger la ola con mayor posibilidad puntuable y desarrollar un repertorio de maniobras que logren obtener una nota de 6 puntos mínimo (10 olas buenas del sur) sin causar interferencia en la misma ola o entre surfistas, además se les pide realizar maniobras mayores tratando en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les realiza unas finalizaciones limpias y flo cuando además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola		
FINAL	clausura técnica y estiramiento estático	30 minutos	estiramiento estático de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos		
SESIÓN 2					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL					
PRINCIPAL	video análisis de la sesión de la mañana	40 minutos	se realiza una sesión para analizar la sesión de surf realizada en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más frecuentes		
FINAL					

Fecha:		27 de abril de 2026		8 Sesión:		X Carga:		VOL: 60% INT: 100%	
Objetivo técnico - táctico: ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia									
Objetivo físico: tener la mejor condición para la competencia									
Entrenador:		Andrés Valencia Amador		Deportistas:		selección de surf de cordoba			
SESIÓN 1									
No	Actividades	Tiempo/Repetición		Métodos		Observación			
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					
PRINCIPAL	PRACTICAS LIBRES	60 MINUTOS		<p>se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajado en acciones libres en el agua pero se estableció algunos objetivos técnicos, se le realizó video grabaciones, en el agua se le pidió coger la ola con mayor posibilidad posible (en ola buena del set) sin causar interferencia en la misma ola a otro surfista, además se le pidió realizar maniobras mayores teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se le recalcó tener finalización limpia y No course además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.</p>					
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					
SESIÓN 2									
No	Actividades	Tiempo/Repetición		Métodos		Observación			
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					
PRINCIPAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					

Fecha:		28 de abril de 2026		8 Sesión:		X Carga:		VOL: 60% INT: 100%	
Objetivo técnico - táctico: ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia									
Objetivo físico: tener la mejor condición para la competencia									
Entrenador:		Andrés Valencia Amador		Deportistas:		selección de surf de cordoba			
SESIÓN 1									
No	Actividades	Tiempo/Repetición		Métodos		Observación			
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					
PRINCIPAL	PRACTICAS LIBRES	60 MINUTOS		<p>se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajado en acciones libres en el agua pero se estableció algunos objetivos técnicos, se le realizó video grabaciones, en el agua se le pidió coger la ola con mayor posibilidad posible (en ola buena del set) sin causar interferencia en la misma ola a otro surfista, además se le pidió realizar maniobras mayores teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se le recalcó tener finalización limpia y No course además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.</p>					
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					
SESIÓN 2									
No	Actividades	Tiempo/Repetición		Métodos		Observación			
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					
PRINCIPAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA		DIA DE COMPETENCIA					

Logo		FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha:	29 de abril de 2024	8 Sesión:	% Carga:	VOL: 60%	INT: 100%
Objetivo técnico - táctico:	ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia				
Objetivo físico:	tener la mejor condición para la competencia				
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba		
SESIÓN 1					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		
PRINCIPAL	PRACTICAS LIBRES	60 MINUTOS	<p>se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en sesiones libres en el agua pero se estableció algunos objetivos alcanzados, no se les realizó video grabaciones, en el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad puntuable (la ola buena del set) sin causar interferencia en la misma ola o otra surfista, además se les pidió realizar maniobras mayores teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les recalcó tener finalizaciones limpias y No causar además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.</p>		
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		
SESIÓN 2					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		
PRINCIPAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		

Logo		FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha:	30 de abril de 2024	8 Sesión:	% Carga:	VOL: 60%	INT: 100%
Objetivo técnico - táctico:	ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia				
Objetivo físico:	tener la mejor condición para la competencia				
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba		
SESIÓN 1					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		
PRINCIPAL	PRACTICAS LIBRES	60 MINUTOS	<p>se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en sesiones libres en el agua pero se estableció algunos objetivos alcanzados, no se les realizó video grabaciones, en el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad puntuable (la ola buena del set) sin causar interferencia en la misma ola o otra surfista, además se les pidió realizar maniobras mayores teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les recalcó tener finalizaciones limpias y No causar además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.</p>		
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		
SESIÓN 2					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		
PRINCIPAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA		

		FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES		
Fecha:		1 de mayo de 2028	8 Sesión:	X Carga:
Objetivo técnico - táctico:		ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia		
Objetivo físico:		tener la mejor condición para la competencia		
Entrenador:		Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba
SESIÓN 1				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
PRINCIPAL	PRACTICAS LIBRES	60 MINUTOS	se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en sesiones libres en el agua pero se estableció algunos objetivos técnicos, no se les realizó video grabaciones, en el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad puntuable (h ola buena del sur) sin causar interferencia en la misma ola o otra perfecta, además se les pidió realizar maniobras apoyadas teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les recordó tener finalidades limpias y No causar además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.	
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
SESIÓN 2				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
PRINCIPAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	

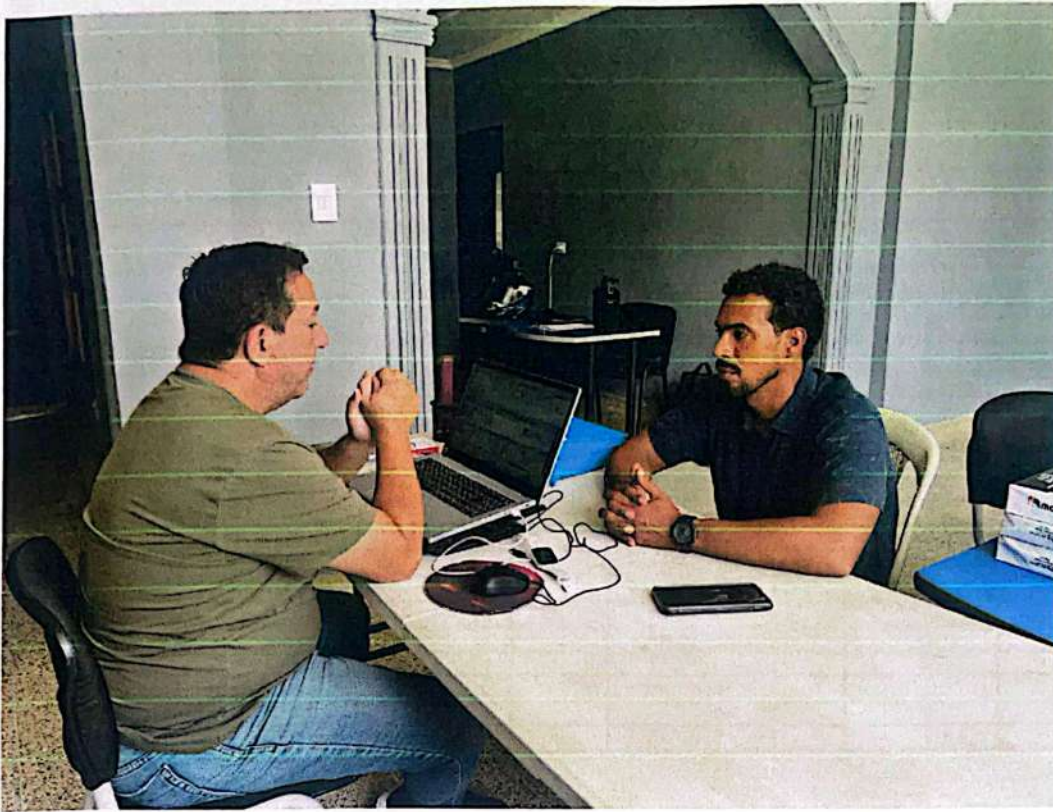
		FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES		
Fecha:		2 de mayo de 2028	8 Sesión:	X Carga:
Objetivo técnico - táctico:		ajustar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia		
Objetivo físico:		tener la mejor condición para la competencia		
Entrenador:		Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba
SESIÓN 1				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
PRINCIPAL	PRACTICAS LIBRES	60 MINUTOS	se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en sesiones libres en el agua pero se estableció algunos objetivos técnicos, no se les realizó video grabaciones, en el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad puntuable (h ola buena del sur) sin causar interferencia en la misma ola o otra perfecta, además se les pidió realizar maniobras apoyadas teniendo en cuenta la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les recordó tener finalidades limpias y No causar además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.	
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
SESIÓN 2				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
PRINCIPAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES				
Fecha: 3 de mayo de 2026		Sesión: 8 Sesión:		% Carga: VOL: 60% INT: 100%
Objetivo técnico - táctico: mostrar detalles técnicos, tácticos y estratégicos para la competencia				
Objetivo físico: tener la mejor condición para la competencia				
Entrenador: Andrés Valencia Amador		Deportistas: selección de surfer de cordoba		
SESIÓN 1				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
PRINCIPAL	PRACTICAS LIBRES	60 MINUTOS	se realizaron sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en maniobras libres en el agua pero se establecieron algunos objetivos técnicos, no se les realizó video grabaciones, se el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad puntuable (5 o más veces del set) sin causar interferencia en la misma ola o otro surfista, además se les pudo realizar maniobras mayores tratando en cuanto la correcta ejecución técnica de cada maniobra, se les realizó tomar finalizaciones limpias y flo cuando además de realizar las maniobras en la parte crítica de la ola.	
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
SESIÓN 2				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
PRINCIPAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	
FINAL	DIA DE COMPETENCIA	TODO EL DIA	DIA DE COMPETENCIA	

3.



6.



8.

FICHA TÉCNICA DEL DEPORTISTA																	
<b>1. INFORMACIÓN PERSONAL Y DE IDENTIFICACIÓN</b>																	
Nombre Apellido		GARCIA GONZALEZ GONZALEZ				Lugar de Residencia		SAN BERNARDO DEL VIENTO									
Tipo Identificación		Cédula de ciudadanía		Número Documento		100873833		Fecha de Expedición SO/NO/AAA		28/10/2025							
Fecha nacimiento SO/NO/AAA		29/03/1990		Edad (Años)		34		Sexo M / F /Otro		Masculino							
Estado Civil		Soltero		Nacionalidad		Colombiana		Estatus		Activo							
Ciudad de Residencia		SAN BERNARDO DEL VIENTO		Barrio/Venado		PUERTO		Dirección		Km. 10 Vía San Bernar del viento							
Nacionalidad		Colombiana		N° Pasaporte		86103137		Teléfono (fijo/celular)		Educativa							
Centro electrónico E-mail		22080408002@UNAL.CO		E.P.S Region de salud		Medica-24		Tipo de afiliación		SIN AFIN							
Tipo de Sexo		MASCULINO		Condición		Sana		Discapacidad		NINGUNA							
Número (Licencia)		LINA GONZALEZ		Celular		3024576132		Dirección		Km. 10 Vía San Bernar del viento							
Entidad Bancaria		Bancolombia		Tipo de Cuenta		Ahorro		Número de cuenta de ahorro		10474223574							
Talla Uniforme		Talla Camiseta M		Talla Pantalón M		Talla Pantalón M		Talla Chaqueta M		Talla Zapato 43							
<b>2. INFORMACIÓN DEPORTIVA</b>																	
Deporte		Triatlón		Modalidad/Fronda Específica		SUP RACE		Categoría Actual		OPEN							
Fecha de inicio en el Deporte		23/12/1990		Año de Embarcación		ANDRES VALENCIA AMADOR		N° Contacto Entrenador		3017344400							
Club deportivo al que pertenece		CLUB DE SUP SAN BERNARDO DEL VIENTO		Fecha de vinculación		15/01/2021		Selección Códigos SI/NO		SI SI SI							
<b>3. INFORMACIÓN ACADÉMICA Y OCUPACIONAL</b>																	
Nivel educativo actual		De Fin Bachiller		Grado Académico		Nada		Organismo Actual		Deprolata							
Institución Educativa		DE PLAYAS DEL VIENTO															
<b>4. INFORMACIÓN MEDICA</b>																	
Datos Médicos Básicos		Peso (Kg) 70,0		Talla (Cm) 1,73		Alergias SI/NO		NO		Vacunas al día (SI/NO)		SI		Enfermedades crónicas		NINGUNA	
<b>5. RESULTADOS Y PALMARES</b>																	
Ranking Departamental		1 Primer		Ranking Nacional		1 Primer		Ranking Internacional		Resultados obtenidos-Medallas							
Mejores Resultados Últimos 2 Años -(Eventos/Torneos/Campeonato)				Año		Prueba /Modalidad/ Categoría		ORO				PLATA		BRONCE		FUERTO	
MUNDO EXAVEN (CAMBIO CULTURAL)				2025		SUP RACE		0				0		0		0	
MUNDO INTERNACIONAL PERU				2025		SUP RACE		0				0		0		0	
JUBILEO BOLSIVARIANO LINA				2025		SUP RACE		0				0		0		0	
COPA AMERICA SUP COLOMBIA				2025		SUP RACE		0				0		0		0	
SANTA SANTA PRO				2024		SUP RACE		1				0		0		0	
SAN BERNARDO DEL VIENTO PRO				2025		SUP RACE		0				1		0		0	
COPAS NACIONALES DE LA JUBILEO				2024		SUP RACE		0				1		0		0	

## FICHA TÉCNICA DEL DEPORTISTA

### 1. INFORMACIÓN PERSONAL Y DE IDENTIFICACIÓN

Nombre-Apellido		ELEN ALONSO BARRERA BARRERA			Lugar de Nacimiento		SAN BERNARDO DEL VIEJO		
Tipo Identificación		Número Documento		120143714		Fecha de Expedición DO/BN/AAA		18/11/2014	
Fecha Nacimiento DO/BN/AAA		Edad (Años)		24		Sexo M / F / Otros		Masculino	
Estado Civil		Estado Civil		Soltero		Grupos Esportivos		OP	
Ciudad de Residencia		SAN BERNARDO DEL VIEJO		Barrio/Parada		BARRIO LOS BAUTISTAS		Direccion	
Nacionalidad		Colombiana		N° Pasaporte		M294324		Teléfono (fijo/móvil)	
Correo electrónico (e mail)		BARRERA@UNIVALLE.EDU.CO		E.P.S. Régimen de salud		Número EPS		Tipo de afiliación	
Tipo de Etnia		Afrocolombiano		Condición		Desplazado		Ocupación	
Nombre (Académico)		ELEN BARRERA		Código		120143714		Direccion	
Entidad Educativa		UNIVALLE		Tipo de Cuenta		Ahorro		Número de cuenta de ahorro	
Talla Uniforme		Talla Camiseta		Talla Pantalón		Talla Zapato		Talla Tercera	

### 2. INFORMACIÓN DEPORTIVA

Deporte		Surf		Modalidad/Prueba Especifica		LONG BOARD		Categoría Actual		OPEN		Liga Deportiva		LIGA DE SURF	
Fecha de Inicio en el deporte		11/09/2014		Años de Experiencia		1		Nombre Entrenador		ANDRES VALENCIA ANDON		N° Contacto Entrenador		031326496	
Club deportivo al que pertenece		CLUB DE SURF SAN BERNARDO DEL VIEJO		Fecha de vinculación		11/01/2011		Selección Ciudad SI/NO		SI		Selección Nacional SI/NO		SI	

### 3. INFORMACIÓN ACADÉMICA Y OCUPACIONAL

Nivel educativo actual		Media Académica		Jornada Académica		Regular		Ocupación Actual		Deportista		Institución Educativa		UNIVALLE	
------------------------	--	-----------------	--	-------------------	--	---------	--	------------------	--	------------	--	-----------------------	--	----------	--

### 4. INFORMACIÓN MEDICA

Génes Medico Básico		Peso (Kg)		17.23		Talla (Cm)		1.74		Alergias SI/NO		NO		Vacunas al día (SI/NO)		SI		Enfermedades crónicas		Ninguna	
---------------------	--	-----------	--	-------	--	------------	--	------	--	----------------	--	----	--	------------------------	--	----	--	-----------------------	--	---------	--

### 5. RESULTADOS Y PALMARES

Ranking Departamental	1 Primeros	Ranking Nacional	1 Primeros	Ranking Internacional	No Aplica	Resultados obtenidos-Medallaria			
						ORO	PLATA	BRONCE	POSTO
Mejores Resultados Ultimos 2 Años - (Evento/Torneo/Campeonato)									
			Año	Prueba /Modalidad/ Categoría		ORO	PLATA	BRONCE	POSTO
			2024	OPEN, LONG BOARD					4
			2024	OPEN, LONG BOARD					4
			2024	OPEN, LONG BOARD					4
			2024	OPEN, LONG BOARD					10
			2024	OPEN, LONG BOARD					4
			2024	OPEN, LONG BOARD					4

## FICHA TÉCNICA DEL DEPORTISTA

### 1. INFORMACIÓN PERSONAL Y DE IDENTIFICACIÓN

Nombre-Apellido		JOSÉ ALBERTO TAPIA MEDINA			Lugar de Nacimiento		MONTENA		
Tipo Identificación		Número Documento		120143714		Fecha de Expedición DO/BN/AAA		17/01/2014	
Fecha Nacimiento DO/BN/AAA		Edad (Años)		20		Sexo M / F / Otros		Masculino	
Estado Civil		Estado Civil		Soltero		Grupos Esportivos		OP	
Ciudad de Residencia		SAN BERNARDO DEL VIEJO		Barrio/Parada		FUNCIÓN 1		Direccion	
Nacionalidad		Colombiana		N° Pasaporte		M293282		Teléfono (fijo/móvil)	
Correo electrónico (e mail)		JOSMEDINA@UNIVALLE.EDU.CO		E.P.S. Régimen de salud		Número EPS		Tipo de afiliación	
Tipo de Etnia		Afrocolombiano		Condición		Desplazado		Ocupación	
Nombre (Académico)		JOSÉ ALBERTO TAPIA MEDINA		Código		120143714		Direccion	
Entidad Educativa		UNIVALLE		Tipo de Cuenta		Ahorro		Número de cuenta de ahorro	
Talla Uniforme		Talla Camiseta		Talla Pantalón		Talla Zapato		Talla Tercera	

### 2. INFORMACIÓN DEPORTIVA

Deporte		Surf		Modalidad/Prueba Especifica		SHORT BOARD		Categoría Actual		OPEN		Liga Deportiva		LIGA DE SURF	
Fecha de Inicio en el deporte		2014		Años de Experiencia		1		Nombre Entrenador		ANDRES VALENCIA ANDON		N° Contacto Entrenador		031326496	
Club deportivo al que pertenece		CLUB DE SURF SAN BERNARDO DEL VIEJO		Fecha de vinculación		11/01/2011		Selección Ciudad SI/NO		SI		Selección Nacional SI/NO		SI	

### 3. INFORMACIÓN ACADÉMICA Y OCUPACIONAL

Nivel educativo actual		Media Académica		Jornada Académica		Regular		Ocupación Actual		Deportista		Institución Educativa		UNIVALLE	
------------------------	--	-----------------	--	-------------------	--	---------	--	------------------	--	------------	--	-----------------------	--	----------	--

### 4. INFORMACIÓN MEDICA

Génes Medico Básico		Peso (Kg)		78		Talla (Cm)		1.77		Alergias SI/NO		NO		Vacunas al día (SI/NO)		SI		Enfermedades crónicas		Ninguna	
---------------------	--	-----------	--	----	--	------------	--	------	--	----------------	--	----	--	------------------------	--	----	--	-----------------------	--	---------	--

### 5. RESULTADOS Y PALMARES

Ranking Departamental	1 Primeros	Ranking Nacional	1 Primeros	Ranking Internacional	No Aplica	Resultados obtenidos-Medallaria			
						ORO	PLATA	BRONCE	POSTO
Mejores Resultados Ultimos 2 Años - (Evento/Torneo/Campeonato)									
			Año	Prueba /Modalidad/ Categoría		ORO	PLATA	BRONCE	POSTO
			2023	SUP SURF, OPEN		0	0	1	
			2023	SUP SURF, OPEN		0	0	0	1
			2023	SUP SURF, OPEN		1	0	0	6
			2023	SUP SURF, OPEN		1	0	0	0
			2023	SUP SURF, OPEN		0	1	0	6
			2023	SUP SURF, OPEN		0	0	1	6

GOBERNACIÓN DE CORDOBA				INFORME MENSUAL PROGRAMA TALENTOS Y ALTOS LOGROS DEPORTIVOS	
FECHA DE ENTREGA			PERIODO INFORMADO:		
DIA	MES	AÑO	17 DE ABRIL AL 16 DE MAYO		
14	MAYO	2026			
A. DATOS DEL ATLETA					
GENERALES			DEPORTIVOS		
Nombres y apellidos completos	Franklin Javier Oquendo Pacheco		Agrupación deportiva	arte y presión	
Documento de Identidad (CC/TI)	1068737814		Disciplina deportiva	surf	
Edad	19 años		Pruebas de competición	shortboard-longboard	
Dirección	playas del viento		Categoría de competición/modalidad	mayores	
Teléfono	3008724436		Lugar de entrenamiento	playas de san bernardo del viento	
EPS	Mutual ser		categorización en el programa	Especializado	
B. REPORTE TECNICO DEL ENTRENADOR					
Nombres completos del entrenador			Andres Vicente Valencia Amador		

GOBERNACIÓN DE CORDOBA				INFORME MENSUAL PROGRAMA TALENTOS Y ALTOS LOGROS DEPORTIVOS	
FECHA DE ENTREGA			PERIODO INFORMADO:		
DIA	MES	AÑO	17 DE ABRIL AL 16 DE MAYO		
13	MAYO	2026			
A. DATOS DEL ATLETA					
GENERALES			DEPORTIVOS		
Nombres y apellidos completos	Dario Gonzalez Gonzalez		Agrupación deportiva	Arte y Presión	
Documento de Identidad (CC/TI)	1068738139		Disciplina deportiva	Surf	
Edad	18 años		Pruebas de competición	Supracc	
Dirección	km 1.2 via san bernardo-molitos		Categoría de competición/modalidad	Mayores	
Teléfono	3002499866		Lugar de entrenamiento	Playas de San Bernardo del Viento	
EPS	Mutualser		categorización en el programa	Especializado	
B. REPORTE TECNICO DEL ENTRENADOR					
Nombres completos del entrenador			Andres Vicente Valencia Amador		

GOBERNACIÓN DE CORDOBA				INFORME MENSUAL PROGRAMA TALENTOS Y ALTOS LOGROS DEPORTIVOS	
FECHA DE ENTREGA			PERIODO INFORMADO:		
DIA	MES	AÑO	17 DE ABRIL AL 16 DE MAYO		
13	MAYO	2026			
A. DATOS DEL ATLETA					
GENERALES			DEPORTIVOS		
Nombres y apellidos completos	EDER LUIS PEINADO GONZALEZ		Agrupación deportiva	Arte y Presión	
Documento de Identidad (CC/TI)	119340030		Disciplina deportiva	Surf	
Edad	24 AÑOS		Pruebas de competición	Longboard	
Dirección	Km 10 via San Bernardo. Molitos		Categoría de competición/modalidad	Mayores	
Teléfono	3002156421		Lugar de entrenamiento	Playas de San Bernardo del Viento	
EPS	Mutualser		categorización en el programa	Especializado	
B. REPORTE TECNICO DEL ENTRENADOR					
Nombres completos del entrenador			Andres Vicente Valencia Amador		

11.



# SEGUIMIENTO AL PLAN DE ENTRENAMIENTO-SISTEMA DE MONITOREO DAR-CÓRDOBA

DEPORTE: SURF	MES: FEBRERO	PERIODO CONTRACTUAL: 9 DE ABRIL AL 8 DE MAYO
ENTRENADOR: ANDRES VALENCIA	CUENTA DE COBRO N°: 3	
METODÓLOGO: JOSE RODRIGUEZ AYUDI	ESTADO: APROBADO	

N°	ITEMS	CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1.1	ACTIVIDADES GENERAL	X		Cumple adecuadamente con las actividades asignadas.
1.2	ESTABLECE Y CUMPLE CON LOS HORARIOS ESTABLECIDOS	X		Muestra puntualidad y organización en las sesiones.
1.3	LLEVA UN CONTROL ORDENADO DE ASISTENCIA POR SESIÓN	X		Registra de manera sistemática la asistencia.
1.4	CUMPLE CON LOS INDICADORES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	X		Alinea su trabajo con los objetivos propuestos.
1.5	DISEÑA Y EJECUTA LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DEL MES CORRESPONDIENTE	X		Planificación y ejecución coherente con la programación mensual. (Reporto 24 sesiones de trabajo)
1.6	REPORTA LAS EVIDENCIAS DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO	X		Entrega oportuna de evidencias de trabajo.
1.7	LOS MÉTODOS Y MEDIOS SON APROPIADOS CON RELACIÓN AL OBJETIVO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	X		Selección pertinente de estrategias metodológicas
1.8	ENTREGA CUENTAS DE COBROS EN LOS PERIODOS ESTABLECIDOS	X		Presenta documentación de cobros de forma puntual.
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>0</b>	
<b>Porcentaje</b>		<b>100%</b>	<b>0%</b>	



**OBSERVACIONES:**

Durante el periodo evaluado, el profesional ha demostrado un adecuado nivel de cumplimiento en los aspectos operativos y metodológicos del proceso de entrenamiento. Se evidencia cumplimiento en los horarios establecidos, diseño y ejecución de sesiones conforme a la programación mensual, y uso de métodos y medios alineados con los objetivos propuestos.

Asimismo, se observa una correcta gestión administrativa, reflejada en la entrega oportuna de cuentas de cobro y el registro ordenado de la asistencia. Las evidencias de las sesiones son reportadas según lo estipulado, y se cumplen los indicadores establecidos en el plan de entrenamiento.

En general, el desempeño técnico ha sido satisfactorio, cumpliendo con los requerimientos establecidos por el área técnica metodológica.

Aprobación del Metodólogo

José Rodríguez