Radicado: R 202202000917

Fecha:21/02/2022 10:35:26.01

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES

Remitente:DIEGO ALBERTO MONTOYA GÓMEZ

Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación			**Período de Informe**	**De**			**Hasta**		
DD	**MM**	**AAAA**		**01**	**02**	**2022**	**20**	**02**	**2022**
20	**02**	**2022**							

Contratista	Diego Alberto Montoya Gómez	CC	98588501
		CE	
		NIT	
Liga	Fútbol de salón		
Deporte	Fútbol de salón	**Modalidad**	Conjunto
Atletas a cargo	**Femenino** 18	**Masculino** _____	
Informe de actividades N°	01	**Convenio o Contrato N°**	124
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la selección femenina, para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Futbol de Salón.		
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro Rincón.		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Mariana Quintero Álvarez	8	8	720	100%
Evelyn Vanessa Caro Peláez	8	8	720	100%
Maryori Lopera Taborda	8	8	720	100%
Yamiled Graciano López	8	8	720	100%
Anyi Vanesa Florez David	8	8	720	100%
Maria Fernanda Montoya Gutierrez	8	8	720	100%
Paola Andrea Estrada Quintero	8	8	720	100%
Valentina Ríos Rodríguez	8	4	360	50%
Mariana Soto Bonilla	8	4	360	50%
Sindy Johana Rivera Úsuga	8	8	720	100%
Ana María Castaño Peláez	8	8	720	100%
Juliana Marcela Ibarra Baena	8	4	360	50%
María Camila Montoya San Martín	8	8	720	100%
María Camila Zuluaga Valencia	8	4	360	50%
Valeria Ríos Rodríguez	8	4	360	50%
Paula Andrea Botero Callejas	8	8	720	100%
Lorena Vargas Castro	8	4	360	50%

Alejandra Yasmín Salcedo Molina	8	8	720	100%

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

OBJETIVO GENERAL: Acondicionar físicamente las deportistas que están en el proceso de eliminatorias de juegos nacionales 2023

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Planificar nuestro macrociclo, donde vamos a identificar qué tipo de entrenamiento vamos a ejecutar y las posibles fechas y lugares de competencia.
Solicitar a Indeportes las pruebas médicas y test físicos para identificar el estado de nuestras deportistas

- Físicos: Mejorar la condición física de nuestras deportistas, buscando que se acerquen de manera progresiva a su nivel óptimo, haciendo referencia principalmente a su capacidad aeróbica y de recuperación
- Técnicos:
- Tácticos: Realizar trabajos de ubicación espacial
  Realizar trabajos posturales en cuanto al manejo de perfiles y desplazamientos.
- Psicológicos: Dialogar con las deportistas sobre las pretensiones personales y grupales para el presente año.
- Teóricos: Retroalimentar los conceptos físicos y tácticos en charlas grupales.

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	SAB 05	DOM 06
	Reunión con todas las integrantes de la selección y el cuerpo técnico para dialogar sobre el proceso 2022		Primer encuentro en cancha, trabajos aerobicos , lúdicos y recreativos.			
LUNES 07	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	SAB 12	DOM 13
	Trabajos físico técnicos, fortalecimiento de la zona core y ejercicios preventivos		Trabajos físico técnicos, fortalecimiento de la zona core y ejercicios preventivos , juego condicionado			
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SAB 19	DOM 20
Activación dinámica general, trabajo de preventivos, fortalecimiento con pesas tren inferior y trbajos de fundamentación con balón	Activación dinámica general, trabajo de preventivos, fortalecimiento con pesas tren superior y trbajos de fundamentación con balón		Activación dinámica general, preventivos, trabajos de espacio reducido y juego condicionado	Activación y ejercicios preventivos.Trabajo técnico y táctico (presiones altas y medias)		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
	Dar inicio a nuestras actividades con mucha claridad sobre nuestras aspiraciones a juegos nacionales.

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados

COMPETENCIAS

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

Nombre del evento: NA

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

NOTA. **Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.**

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

NA

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico-realizados por medicina.

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?

En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES MARZO

10. Objetivos propuestos para el mes: Marzo / Recuperar la resistencia aeróbica de nuestras deportistas de manera progresiva

    Estimular y evaluar las capacidades físicas generales y específicas de cada una de nuestras deportistas, con el objetivo de comparar los resultados obtenidos hace un año, y lograr identificar en que se debe trabajar más.

    Recuperar la memoria técnico- táctica y la cohesión de equipo.

11. Principales actividades por realizar.

LUNES 28	MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	SAB 05	DOM 06
Activación general, ejercicios preventivos Circuito enfocado a la potencia 60% Ejercicios de fortalecimiento de la zona core. Trote continuo final 20 min al 60%	Trest físicos para las deportistas. Velocidad de sprint 20m Valoración de aceleración 5m Valoración de la resistencia a la velocidad. 4x 10 m Juego libre.		Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos Continuación de las pruebas físicas. Test de legger, resistencia aeróbica, velocidad aeróbica. Recuperación física del grupo.	Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos -juego predeportivo -circuito físico (cargas moderadas) Juego condicionado.		
LUNES 07	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	SAB 12	DOM 13
Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos. Test cuerva de fuerza. Velocidad de cargas incrementadas, fuerza relativa, RM sentadilla, y velocidad de la fuerza, en zona de potencia. Juego condicionado x 20 min	Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos -Valoración funcional del movimiento. Valoración de las técnicas de salto, caída y marcha. Circuito de fortalecimiento de la zona core.		Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos. Activación específica para competir. Partido amistoso, con GPS.	Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos Circuito técnico, físico. Trabajo de ataque al balón y perfiles. Olas de ataque con salidas rapidas. Olas de ataque con superioridad numérica y condiciones progresivas		
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SAB 19	DOM
Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos. Secuencias de pases. Secuencias de pase con definición. Remates frontales Remates cruzados. Remates de rebote. Juego libre.	Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos Juego cognitivo. Circuito mental Juego condicionado.		Activación general, con el protocolo de ejercicios preventivos Juego cognitivo. Trabajo técnico, cognitivo Trabajo de velocidad de reacción. Olas de ataque con tomas de decisiones sobre la marchaActivación general, con el protocolo de ejercicios preventivos. Partido amistoso, rival por definir			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

12. Metas para alcanzar en el mes: Tratar de ejecutar al máximo lo planeado para acercarnos a los objetivos propuestos para el mes
13Test a realizar en el mes. Valoración de La Velocidad de sprint. 20m Valoración de la aceleración. 5m Valoración de la resistencia a la velocidad. 4 x 10m Valoración de la potencia mecánica. Salto en contra movimiento. Valoración de la resistencia y velocidad aeróbicas. Test te legger Valoración de la velocidad con cargas incrementales, fuerza relativa, RM sentadilla. Curva de fuerza.
13. Observaciones: En ocasiones nuestro trabajo se ve obligado a tener un plan B que es lo que no quisiéramos que nunca pase, pero la lluvia no nos deja ejecutar nuestras sesiones de clase normal. Seguimos con la necesidad de discos y barras olímpicas para le ejecución de nuestros trabajos de musculación.

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: ***Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).***

Diego A. Montoya

_____

Firma Del Entrenador

Nombre: