Radicado: R 202202000900
Fecha:21/02/2022 09:30:46.937

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:MONICA MARIA PICON VALENCIA
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202000900

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

Contratista	MONICA MARIA PICON	CC	43918828
		CE	
		NIT	
Liga	Antioqueña de Levantamiento de Pesas		
Deporte	Levantamiento de Pesas	**Modalidad**	Olimpico
Atletas a cargo	**Femenino** _____ **Masculino** ____10____		
Informe de actividades N°	1	**Convenio o Contrato N°**	147
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Levantamiento de Pesas rama masculina.		
Supervisor del contrato	David Torres Muños		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Héctor Andrés viveros Sánchez	25	21	50	84
Jhor Esneider Moreno Torres	25	25	50	100
José Gavino Mena Moreno	25	21	50	84
Santiago Cossío Sánchez	25	25	50	100
Andres Felipe Serna	25	25	50	100
James Hamburguer	25	25	50	100
Jhon Mario Martinez	25	21	50	84
Jokser Albornoz	25	21	50	84
Daniel arrieta	25	21	50	84
David Cano Trujillo	25	21	50	84
Yeisón Adolfo López cuello	25	21	50	84
Brayan Hernandez Ramires	25	21	50	84
Sergio Muñoz Rios	25	25	50	100
Angel Cuesta Lozano	25	21	50	84

Juan camilo Muñoz	25	21	50	84
Luis Alfonso Blandon	25	25	50	100

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

OBJETIVO GENERAL: Entrar en la dinámica de entrenamiento, adaptándose a las cargas de base, ampliando la capacidad física para las cargas futuras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Técnico	Ejecutar las fases de la técnica con tono muscular y solidez, adaptándose al nuevo ciclo de entrenamiento
	Hacer el 80% del 1 RM del ciclo anterior en los ejercicios auxiliares, buscando la recuperación de los ejercicios clásicos
	Cumplir con normativos establecidos, mejorando de forma progresiva el resultado técnico
Físicos	Alcanzar el tono muscular necesario para la ejecución técnica
	Tener un flexibilidad especifica adecuada, garantizando las posiciones técnicas
	Disponerse y asistir a la participación en los test pedagógicos y de las ciencias aplicadas
Psicológicos	Conocer los aspectos positivos y a mejorar de su estructura psicológica, motivándose para el ciclo de entrenamiento
	Identificar sentires positivos y negativos en competencia, según el ciclo anterior, identificando posibles conductas de ritual
Teóricos	Elaborar la anamnesis del ciclo pasado, teniendo los conocimientos básicos para la mejora
	Establecer los normativos técnicos de cada meso ciclo dando claridad de objetivos y motivando a su cumplimiento

	Conocer sus oponentes departamentales y nacionales, teniendo claro el principio de realidad y los objetivos que se deben alcanzar	

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

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR						
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES 1 Febrero 2022	MIERCOLES 2 febreo 2022	JUEVES 3 febrero 2022	VIERNES 4 febrero 2022	SABADO 5 febrero 2022	DOMINGO 6 febrero 2022
	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión - Arranque Alto- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Técnica Clásicos Entrenamiento 2: 5 pm arranque envión : subida	Descaso físico Investigar contrincantes nacionales	Descanso Pasivo
LUNES 7 febrero 2022	MARTES 8 Febrero 2022	MIERCOLES 9 febreo 2022	JUEVES 10 febrero 2022	VIERNES 11 febrero 2022	SABADO 12 febrero 2022	DOMINGO 13 febrero 2022
Entrenamiento #1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque Alto- Sentadilla. Entrenamiento #2: 5 Pm Arranque- Cargada Alta- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión - Arranque Alto- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Técnica Clásicos Entrenamiento 2: 5 pm arranque envión : subida	Descaso Activo	Descanso Pasivo
LUNES 14 febrero 2022	MARTES 15 febrero 2022	MIERCOLES 16 febrero 2022	JUEVES 17 febrero 2022	VIERNES 18 febrero 2022	SABADO 19 febrero 2022	DOMINGO 20 febrero 2022

Entrenamiento #1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque Alto- Sentadilla. Entrenamiento #2: 5 Pm Arranque- Cargada Alta- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión - Arranque Alto- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Técnica Clásicos Entrenamiento 2: 5 pm arranque envión : Chequeo	Descaso Activo análisis Chequeo	Descanso Pasivo

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

N/A

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
	NA

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
	NA

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

   Específicos:
   Arranque y envión

   Serán anexados en el próximo informe

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.
   N/A

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

N/A

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

Aun no se realizan controles biomédicos

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.

Santiago Cossio en recuperación de desgarro pierna derecha

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:

Los Atletas deberán alcanzar el 90% del 1 Rm del año 2021, en los ejercicios olímpicos y auxiliares

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR						
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES 21 febrero	MARTES 22 Febrero 2022	MIERCOLES 23 febrero 2022	JUEVES 24 febrero 2022	VIERNES 25 febrero 2022	SABADO 26 febrero 2022	DOMINGO 27 febrero 2022

	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión - Arranque Alto- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Técnica Clásicos Entrenamiento 2: 5 pm arranque envión : subida	Descaso físico Investigar contrincantes nacionales	Descanso Pasivo
LUNES 28 febrero 2022	MARTES 1 marzo 2022	MIERCOLES 2 marzo2022	JUEVES 3 marzo 2022	VIERNES 4 marzo 2022	SABADO 5 marzo 2022	DOMINGO 6 marzo 2022
Entrenamiento #1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque Alto- Sentadilla. Entrenamiento #2: 5 Pm Arranque- Cargada Alta- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión - Arranque Alto- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Técnica Clásicos Entrenamiento 2: 5 pm arranque envión : subida	Descaso Activo	Descanso Pasivo
LUNES 7 marzo 2022	MARTES 8 marzo 2022	MIERCOLES 9 marzo 2022	JUEVES 10 marzo 2022	VIERNES 11 marzo 2022	SABADO 12 marzo 2022	DOMINGO 13 marzo 2022
Entrenamiento #1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque Alto- Sentadilla. Entrenamiento #2: 5 Pm Arranque- Cargada Alta- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión - Arranque Alto- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Técnica Clásicos Entrenamiento 2: 5 pm arranque envión : chequeo	Descaso Activo analisis Chequeo	Descanso Pasivo

LUNES 14 marzo 2022	MARTES 15 marzo 2022	MIERCOLES 16 marzo 2022	JUEVES 17 marzo 2022	VIERNES 18 marzo 2022	SABADO 19 marzo 2022	DOMINGO 20 marzo 2022
Entrenamiento #1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque Alto- Sentadilla. Entrenamiento #2: 5 Pm Arranque- Cargada Alta- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión - Arranque Alto- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Técnica Clásicos Entrenamiento 2: 5 pm arranque envión : subida	Descaso Activo	Descanso Pasivo
LUNES 21 marzo 2022	MARTES 22 marzo 2022	MIERCOLES 23 marzo 2022	JUEVES 24 marzo 2022	VIERNES 25 marzo 2022	SABADO 26 marzo 2022	DOMINGO 27 marzo 2022
Entrenamiento #1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque Alto- Sentadilla. Entrenamiento #2: 5 Pm Arranque- Cargada Alta- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión - Arranque Alto- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Técnica Clásicos Entrenamiento 2: 5 pm arranque envión : chequeo	Descaso Activo analisis Chequeo	Descanso Pasivo
LUNES 28 marzo 2022	MARTES 29 marzo 2022	MIERCOLES 30 marzo 2022	JUEVES 31 marzo 2022	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Entrenamiento #1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque Alto- Sentadilla. Entr+C9:I15enamiento #2: 5 Pm Arranque- Cargada Alta- Halones	Entrenamiento 1: 10 am Envión - Arranque colgante - Sentadilla	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje de fuerza - Arranque - Sentadilla. Entrenamiento 2: 5 pm Envión -	Entrenamiento 1: 10 am Cargada Alta + empuje - Arranque colgante - Sentadilla			

		Arranque Alto- Halones				

12. Metas para alcanzar en el mes
Las metas y normativos se plantearán a partir del chequeo realizado el 18 de febrero 2022

13. Test a realizar en el mes.
2 chequeos técnicos clásicos
2 chequeos de ejercicios auxiliares

14. Observaciones:
N/A

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).***

Firma Del Entrenador

Nombre:

Carlos Mario Florez Pereira compartió la carpeta "INFORMES ENTRENADORES 2022" contigo.

Carlos Mario Florez Pereira
<cflorez@indeportesantioquia.gov.co>

Lun 21/02/2022 6:59

Para: Cada <cada@indeportesantioquia.gov.co>



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Buenos días.

Adjunto archivo con informes de entrenadores correspondiente al primer pago del 2022.



INFORMES ENTRENADORES 2022



Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad