Radicado: R 202202001042
Fecha:22/02/2022 08:28:41.117

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:JOHN JAIME GONZALEZ JIMENEZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202001042

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

Contratista	JOHN JAIME GONZALEZ J.	CC	98.534.661
		CE	
		NIT	
Liga	DE CICLISMO DE ANTIOQUIA		
Deporte	CICLISMO PISTA	**Modalidad**	VELOCIDAD
Atletas a cargo	**Femenino** 5	**Masculino** 7	
Informe de actividades N°	1	**Convenio o Contrato N°**	99 DE 2022
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los ciclistas de la Liga de Ciclismo de Antioquia en la modalidad de Pista Velocidad		
Supervisor del contrato	David torres		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	Volumen en horas	% cumplimiento
SANTIAGO RAMIREZ	35	35	77	100%
RUBEN MURILLO	33	30	66	91%
JULIANA GAVIRIA	33	35	77	106%
MARTA BAYONA	35	35	77	100%
YARLI MOSQUERA	35	35	77	100%
CARLOS DANIEL ECHEVERRI	35	35	77	100%
JUAN DAVID OCHOA	35	35	77	100%
JOSE DANIEL ACEVEDO ARROYAVE	35	35	77	100%
LUNA LINET CIRO	33	28	62	85%
MARIANA TABORDA	33	30	66	91%
MIGUEL ANGEL VELEZ	33	30	66	91%
JUAN ARENAS	33	30	66	91%

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

OBJETIVO GENERAL: En este periodo nuestro objetivo es seguir acumulando en un periodo después de las fiestas de navidad y de algunas dificultades que tuvimos para iniciar los entrenamientos en la pista, entonces en este periodo seguimos acumulando resistencia, fuerza con la ayuda del gimnasio y técnica de pedaleo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Desarrollar la resistencia general al igual que la fuerza máxima
- Técnicos: Seguimos trabajando la técnica de salida, y la técnica de pedaleo
- Tácticos: En este periodo no trabajamos aspectos tácticos.
- Psicológicos: Iniciamos charlas de prevención de lesiones en el tema de fisiología y charlas psicológicas.
- Teóricos: Revisamos videos de los mismos deportistas con el fin de contribuir a la corrección técnica de ellos mismos.

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes. Del 1 al 20 de febrero.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS DEL 1 AL 20 DE FEBRERO													
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)													
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
		1-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	2-feb	9-11 AM	3-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	4-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	5-feb	8 a 11 am	6-feb	
		Resistencia general		GYM + 30 Minutos de bici		Resistencia general		GYM		Resistencia general		DESCANSO	
		Trabajos de tecnica de pedaleo		DESCANSO		trabajos de fuerza en bici		trabajo con la moto, trabjos de tecnica		DESCANSO			
7-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	8-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	9-feb	9-11 AM	10-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	11-feb	9-11 AM	12-feb	8 a 11 am	13-feb	
GYM		Resistencia general		GYM + 30 Minutos de bici		Resistencia general		GYM		Resistencia general		DESCANSO	
trabajo de tecnica de salida		trabajos de fuerza en bici		DESCANSO		Trabajos de tecnica de pedaleo		trabajo con la moto, trabjos de tecnica		DESCANSO			
14-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	15-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	16-feb	9-11. AM	17-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	18-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	19-feb	8 a 11 am	20-feb	
GYM		Resistencia general		GYM + 30 Minutos de bici		Resistencia general		GYM		Resistencia general		DESCANSO	
trabajo de tecnica de salida		trabajos de fuerza en bici		DESCANSO		Trabajos de tecnica de pedaleo		trabajo con la moto, trabjos de tecnica		DESCANSO			

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

	METAS ALCANZADAS				
NOMBRE	RESISTENCIA EN MINUTOS	FUERZA GYM EN KGMS	FUERZA POTENCIA EN BICI MINUTOS	FUERZA RAPIDA EN BICI MINUTOS	TECNICA EN MINUTOS
SANTIAGO RAMIREZ	4050	155597	195	180	600
RUBEN MURILLO	3682	178250	177	164	545
JULIANA GAVIRIA	4295	134812	207	191	636
MARTA BAYONA	4050	155560	195	180	600
YARLI MOSQUERA	4050	124287	195	180	600
CARLOS DANIEL ECHEVERRI	4050	141759	195	180	600
JUAN DAVID OCHOA	4050	201082	195	180	600
JOSE DANIEL ACEVEDO ARROYAVE	4050	162285	195	180	600
LUNA LINET CIRO	3436	82512	165	153	509
MARIANA TABORDA	3682	88406	177	164	545
MIGUEL ANGEL VELEZ	3682	120567	177	164	545
JUAN ARENAS	3682	162265	177	164	545

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS

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

   En este periodo realizamos test de fuerza máxima 1RM

NOMBRE	SENTADILLA EN KG	PECHO EN KG
SANTIAGO RAMIREZ	220	N0 POR OLESTIA DE HOMBRO
RUBEN MURILLO	250	140
JULIANA GAVIRIA	170	65
MARTA BAYONA	205	95
YARLI MOSQUERA	165	95
CARLOS DANIEL ECHEVERRI	180	105
JUAN DAVID OCHOA	260	125
JOSE DANIEL ACEVEDO ARROYAVE	210	100
LUNA LINET CIRO	130	50
MARIANA TABORDA	130	65
MIGUEL ANGEL VELEZ	180	80
JUAN ARENAS	230	100

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: **En este periodo no realizamos competencias**

		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.

En este periodo no realizamos 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.

El deportista Santiago Ramírez, quien tiene una molestia en un hombre, en estos momentos está el medico Gabriel Uribe realizándole evaluaciones como ecografías e imágenes para saber cual es el problema que tiene ya que se le salió el hombro en una caída.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: el objetivo para el próximo periodo que comprende del 21 de febrero al 20 de marzo, esta dado por continuar acumulando con nuestros deportistas tanto la resistencia general, como la fuerza general.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES PARA EL MES SIGUIENTE DEL 21 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO													
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
21-feb	9-11. AM	22-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	23-feb	9-11 AM	24-feb	9-11 AM/3-5,30 PM	25-feb	9-11. AM	26-feb	8 a 11 am	27-feb	
GYM		Resistencia general		GYM + 30 Minutos de bici		Resistencia general		GYM		Resistencia general		DESCANSO	
DESCANSO		trabajos de fuerza en bici		DESCANSO		Trabajos de tecnica de pedaleo		DESCANSO		DESCANSO			
28-feb	9-11. AM	1-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	2-mar	9-11 AM	3-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	4-mar	9-11. AM	5-mar	8 a 11 am	6-mar	
GYM		Resistencia general		GYM + 30 Minutos de bici		Resistencia general		GYM		Resistencia general		DESCANSO	
trabajo de tecnica de salida		Trabajos de tecnica de pedaleo		DESCANSO		trabajos de fuerza en bici		trabajo con la moto, trabjos de tecnica		DESCANSO			
7-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	8-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	9-mar	9-11. AM	10-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	11-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	12-mar	8 a 11 am	13-mar	
GYM		Resistencia general		GYM + 30 Minutos de bici		Resistencia general		GYM		Resistencia general		DESCANSO	
trabajo de tecnica de salida		trabajos de fuerza en bici		DESCANSO		Trabajos de tecnica de pedaleo		trabajo con la moto, trabjos de tecnica		DESCANSO			
14-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	15-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	16-mar	9-11. AM	17-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	18-mar	9-11 AM/3-5,30 PM	19-mar	9-11. AM	20-mar	
GYM		Resistencia general		GYM + 30 Minutos de bici		Resistencia general		GYM		Resistencia general		DESCANSO	
trabajo de tecnica de salida		Trabajos de tecnica de pedaleo		DESCANSO		trabajos de fuerza en bici		trabajo con la moto, trabjos de tecnica		DESCANSO			

12. Metas para alcanzar en el mes

	METAS A ALCANZAR				
NOMBRE	RESISTENCIA EN MINUTOS	FUERZA GYM EN KGMS	FUERZA POTENCIA EN BICI MINUTOS	FUERZA RAPIDA EN BICI MINUTOS	TECNICA EN MINUTOS
SANTIAGO RAMIREZ	4050	155597	195	180	600
RUBEN MURILLO	4050	196075	195	180	600
JULIANA GAVIRIA	4050	127108	195	180	600
MARTA BAYONA	4050	155560	195	180	600
YARLI MOSQUERA	4050	124287	195	180	600
CARLOS DANIEL ECHEVERRI	4050	141759	195	180	600
JUAN DAVID OCHOA	4050	201082	195	180	600
JOSE DANIEL ACEVEDO ARROYAVE	4050	162285	195	180	600
LUNA LINET CIRO	4050	97247	195	180	600
MARIANA TABORDA	4050	97247	195	180	600
MIGUEL ANGEL VELEZ	4050	132623	195	180	600
JUAN ARENAS	4050	178492	195	180	600

13. Test a realizar en el mes.

En este periodo realizaremos test de 200 mtrs lanzados.

14. Observaciones:

Seguimos con la más grande preocupación, debido a la falta de competencias y la cancelación de las que están programadas, no tenemos como foguear a nuestros deportistas dentro del país.

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