Radicado: R 202202001744
Fecha:22/03/2022 13:53:08.69

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:JOSE NEBER ARIAS MENDEZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202001744

Fecha de presentación			**Período de Informe**	**De**			**Hasta**		
DD	**MM**	**AAAA**		**21**	**02**	**2022**	**20**	**03**	**2022**
20	**03**	**2022**							
Contratista			José Neber Arias Méndez	CC	15302841				
				CE					
				NIT					
Liga			De natación de Antioquia						
Deporte			Natación	**Modalidad**	Carreras				
Atletas a cargo			**Femenino** _1_____ **Masculino** _6_____						
Informe de actividades N°			2	**Convenio o Contrato N°**	161				
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de apoyo a la coordinación de los entrenadores de Natación Modalidad Carreras, para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Natación de Antioquia						
Supervisor del contrato			Andrés Roberto Gómez Castaño						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Daniel López	34	29	58 horas	85% inc.
Ángelo Gigante	34	10	20 horas	29%
Sebastián Muñoz	34	31	62 horas	91%
Juan José Moncada	34	33	66 horas	97%
Alejandro Arteaga	34	20	40 horas	59% inc.
Sebastián Restrepo	34	31	62 horas	91%
Tiffany Murillo	34	30	60 horas	88%

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

OBJETIVO GENERAL: Continuar con la preparación tanto física como técnica de forma dosificada y progresiva, para lograr mejores resultados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Incrementar la preparación física e iniciarla de forma especifica
- Técnicos: Continuar con el mejoramiento de la técnica en forma general y especifica e iniciar los diferentes detalles de forma individual.
- Tácticos: Empezar a conocer los diferentes parciales de acuerdo a las pruebas de cada nadador.
- Psicológicos: Con la ayuda de la Psicóloga continuar con la cohesión del grupo
- Teóricos: Analizar el ranking nacional y observar cuales son los principales contrincantes para el interligas en el mes de julio

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 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	D
7:00 am entrenamiento en agua (técnica) R2 3:00 pm entrenamiento en aguas (tres capacidades (R1/R2/VO 2) n física	3:00 pm Entrenamiento en el agua (R2) 5:00 preparación física	7:00 am entrenamiento en el agua (potencia, paracaídas y caucho) (R2) 3:00 entrenamiento en el agua (Filmaciones, velocidad y recuperación) 5:00 preparación física	7:00 am entrenamiento en el agua (R2 y patada) 3:00 pm Competencia de fondo	7:00 am (estaciones y R2) 3:00 competencia de fondo	Competencia Chequeo de fondo	
LUNES 28	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	D
7:00 am entrenamiento en agua (técnica) R2 3:00 pm entrenamiento en aguas (tres capacidades (R1/R2/VO2 5:00 P.F.	3:00 pm Entrenamiento en el agua (R2 libre) 5:00 preparación física	7:00 am entrenamiento en el agua (potencia, paracaídas y caucho) (PC) 3:00 entrenamiento en el agua (Filmaciones, Vueltas y recuperación) 5:00 P.F.	3:00pm entrenamiento en agua VO2 estilo y patada Base aeróbica	7:00 am (estaciones y VO2) 3:00 pm entrenamiento en sus clubes	6:30 am entrenamiento en agua Partidos y RL	

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	
7:00 am entrenamiento en agua (técnica) R2 3:00 pm entrenamiento en aguas (tres capacidades (R1/R2/VO2 5:00 P.F.	3:00 pm Entrenamiento en el agua (patada) 5:00 preparación física	7:00 am entrenamiento en el agua (potencia, paracaídas y caucho) (PC) 3:00 entrenamiento en el agua (Vueltas y remates recuperación) 5:00 P.F.	3:00pm entrenamiento en agua VO2 patada Base aeróbica	7:00 am (estaciones y RL) 3:00 pm entrenamiento en sus clubes	6:30 am entrenamiento en agua Partidos y PC	
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	D
7:00 am entrenamiento en agua (técnica) R2 3:00 pm entrenamiento en aguas (tres capacidades) VO2, RL, TOL	3:00 pm Entrenamiento en el agua (patada y libre R2 y VO2) 5:00 preparación física	7:00 am entrenamiento en el agua (potencia, paracaídas y caucho) (TOL) 3:00 competencia	7:00 am entrenamiento en el agua 3:00 competencia Primera parada deptal	7:00 am (estaciones y PC) 3:00 pm competencia primera parada departamental	8:00 am Competencia primera parada deptal	

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
	Espíritu de lucha en cada uno de los nadadores para completar las series y lograr los tiempos.

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
	Apoyo de los integrantes del equipo, en los momentos duros del entrenamiento.

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

   Test de capacidad aeróbica: 8x400 R1 todos lograron realizar los tiempos pronósticos
   Test 8x100 de patada, Sebastián Restrepo y Alejandro Arteaga, no lograron mejorar sus tiempos anteriores, el resto del grupo estuvo bien.
   Test de 3(8x100) tres capacidades, solamente Sebastián Muñoz logro realizar los tiempos requeridos.

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: N.A._____

		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.

Ningún control biomédico

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes? Daniel López y Alejandro Arteaga.

En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.
Los dos con cuadro gripal y fueron atendidos por el médico de la liga de natación.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:
    - Aumentar de forma progresiva la intensidad.
    - Empezar a trabajar sobre los parciales en sus diferentes pruebas, generalmente las de fondo.
    - Mejorar e incrementar la intensidad en el gimnasio.
    - Integrar mucho mas al equipo, con la ayuda de la psicóloga.
    - Trabajar de forma mas especifica: en la técnica, parciales, salidas, vueltas y remates.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	D
7:00 am	3:00 pm Entreno en agua	7:00 am Entreno en agua Paracaídas	3:00 pm Entreno en agua R2 puro	7:00 am Estaciones VO2 3:00 pm	6:00 am Entreno en el agua	

Entreno en agua (técnica R1) 3:00 pm Entreno en el agua Tres Cápac. Reg./R1/R2 5.00pm P.F.	R1/R2 en patada y libre 5:00pm P.F.	Caucho y R2 3:00 pm Entreno en agua Recup. Velocidad técnica	En libre	Entreno en sus clubes	Partidos y RL	
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1	SABADO 2	D
7:00 am Entreno en agua (técnica R1) 3:00 pm Entreno en el agua Tres Cápac. R1/R2/VO2 5.00pm P.F.	3:00 pm Entreno en agua R2 en patada y libre 5:00pm P.F.	7:00 am Entreno en agua Paracaídas Caucho y VO2 3:00 pm Entreno en agua Recup. Velocidad técnica	3:00 pm Entreno en agua R2 puro En libre	7:00 am Estaciones PC 3:00 pm Entreno en sus clubes	6:00 am Entreno en el agua 100 partidos RL y TOL	
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	D
7:00 am Entreno en agua (técnica R1) 3:00 pm Entreno en el agua Tres Cápac. R2/VO2/ RL 5.00pm P.F.	7:00 pm Entreno en agua Salidas Vueltas y Llegadas Viaje a Cali	Competencia Ciudad de Cali	Competencia Ciudad de Cali	Competencia Ciudad de Cali	Competencia Ciudad de Cali	Competencia
LUNES 11	MARTES12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	D
7:00 am Entreno en agua (técnica R1)	3:00 pm Entreno en agua	7:00 am Entreno largo de R1 y R2			7:00 am Entreno en el agua	

3:00 pm Entreno en el agua Tres Cápac. R1/R2/VO2 5.00pm P.F.	R2 en patada y libre 5:00pm P.F.		Semana Santa	Semana Santa	VO2 y partidos	
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOL20	JUEVES	VIERNES	SABADO	D
7:00 am Entreno en agua (técnica R1) 3:00 pm Entreno en el agua Tres Cápac. VO2//RL/ TOL 5.00pm P.F.	3:00 pm Entreno en agua R2 en patada y libre 5:00pm P.F.	7:00 am Entreno en agua Paracaídas Caucho y R2 3:00 pm Entreno en agua Recup. Velocidad técnica				

12. Metas para alcanzar en el mes
    - Cada nadador debe aproximarse a sus parciales
    - Incrementar el trabajo en la capacidad de VO2
    - Aumentar el volumen de forma progresiva

13. Test a realizar en el mes.
    - 8x100 de patada
    - 10x50 de brazo
    - 8x200 en escalón
    - 3(8x100) tres capacidades

14. Observaciones:

El nadador Ángelo Gigantes manifiesta retirarse de la natación

Se harán las gestiones para retirarlo de los listados de preselección Antioquia.

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: José Neber Arias Méndez

Carlos Mario Florez Pereira compartió la carpeta "MARZO" contigo.

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

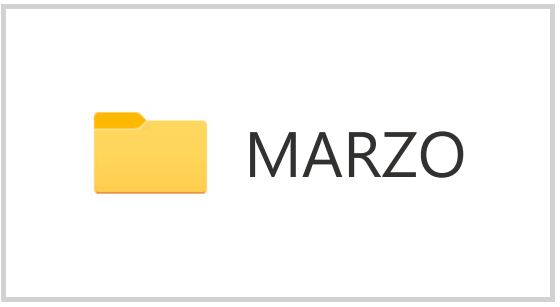
Vie 18/03/2022 14:21

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



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Aquí está la carpeta que Carlos Mario Florez Pereira compartió contigo.



Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad