Informe de actividades No: 2

Contrato No: 220

Contratista: MONICA URREGO MONTOYA

Objeto: Prestación de servicios de un preparador físico para apoyar la preparación física y condicional de los atletas de los deportes de tiempo y marca.

Periodo informe: 21/02/2022 – 20/03/2022

Supervisor: DAVID TORRES MUÑOZ

Obligación contractual/Ítem/Producto	Descripción Actividad	Evidencias (Indicar la ruta donde quedo almacenada la información contractual. Share Point/ONE DRIVE)
Obligaciones del Contrato.	*Describir actividades realizadas en el marco de la obligación.*	*Productos* *Actas* *Listados de asistencia* *Informes* *Entre otros* ***ADJUNTAR ANEXOS***
Cumplir con el objeto contractual en debida forma, siguiendo los lineamientos dictados por el Sistema de Gestión de Calidad de la Entidad, cumpliendo con la política de calidad, la misión y visión del Instituto.	Se entregaron los informes correspondientes para la entidad de manera electrónica	Diligenciamiento y entrega de todos los documentos requeridos de la actividad contractual
Acatar y cumplir el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo adoptado por Indeportes Antioquia a fin de proteger la vida, seguridad y salud de la contratista.	N/A	No aplica - No se cuenta con registro fotográfico
Acatar las disposiciones contenidas en el manual de contratación de la Entidad, el cual puede ser consultado por la	Se actualiza el SIGEP y se realiza todo lo solicitado por el Secop II	En el SIGEP se encuentra la hoja de vida actualizada

contratista en el portal web de INDEPORTES ANTIOQUIA.		
Acompañar la evaluación de la condición física de los atletas y para atletas a cargo y presentar el informe con las respectivas recomendaciones al entrenador(a), Metodólogo(a) y/o al área de Medicina	**Softbol:** Se recomienda tener el espacio para los entrenamientos físicos, el entrenador gestiona el gimnasio del Team Medellín para comenzar el jueves 10 de marzo; comienzan el entrenamiento físico con microciclos de adaptación. Se cuenta con un grupo de deportistas muy comprometidas, con gran disposición para todos los trabajos propuestos y proactivas. **Beisbol:** NO se cuenta con un espacio alterno para cuando no se pueda utilizar la cancha de juego por temas de lluvia, se sugiere hacer la gestión del gimnasio del Inder de Medellín. El grupo de atletas está conformado por deportistas sub17 y sub23 lo que hace numeroso el grupo que entrenan en el mismo horario, tienen buena aptitud para los trabajos que se les propone. La federación adelanta la fecha al clasificatorio a JJNN lo que hace que la preparación física no cuente con gran volumen de carga,	 

	sin embargo se realizaran trabajos de coordinación y velocidad de reacción. Después del clasificatorio se realizará un plan de entrenamiento desde la base general de la P.F. **Levantamiento de Pesas:** El espacio para el entrenamiento está dotado de lo necesario para desarrollar la preparación, a partir del 15 de marzo se desarrollarán intervenciones orientadas al componente de la flexibilidad los días martes y jueves. Se hace la solicitud desde los entrenadores para que a finales del mes de Marzo se realicen las pruebas médicas en Indeportes donde se debe incluir sicología, nutrición, laboratorio, odontología, fisiología. Los entrenadores manifiestan la necesidad de tener un masajista específicamente en el período precompetivo y un fisioterapeuta que se encarguen de realizar procesos de recuperación posiblemente los jueves que bajan el volumen. **Triatlón:** Se coordina la reunión conjunta con el preparador físico practicante y la entrenadora para	  

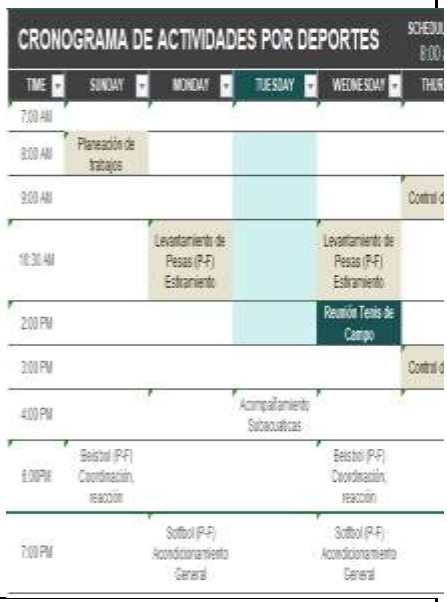
	el 15 de marzo con el objetivo de definir los parámetros a trabajar desde el componente físico. **Tenis de Campo:** El jueves 17 de Marzo se realiza reunión con el presidente de la Liga para conocer la dinámica y la manera de coordinar los trabajos a desarrollar. **Ciclismo Pista:** Se realiza el primer acercamiento con el profesor Efraín Domínguez encargado de desarrollo deportivo el cual cuenta con una reserva deportiva con proyección.	Se canceló el la reunión y se reprogramará para la Semana siguiente 
Apoyar el diseño y ejecución de los programas individualizados, y planes alternativos de preparación física de acuerdo con la modalidad deportiva, teniendo en cuenta los requerimientos del respectivo entrenador(a), Metodólogo(a) o el área de Medicina según sea el caso	Apoyo al diseño de Planes Beisbol: Se realizan donde el día del juego se desarrollen trabajos coordinativos y explosivos como los entrenadores lo requieren Apoyo al diseño del Planes de Softbol: Aún no se ha concretado la fecha exacta para desarrollar la planificación de toda la preparación física, sin	Se concreta reunión para el apoyo del diseño de los planes de entrenamiento con Béisbol y Softbol

	embargo se comenzó con la adaptación y en dos semanas ya debe de estar construido todo el plan físico para las deportistas.	
Apoyar el diseño y ejecución de los programas regenerativos en conjunto con personal de fisioterapia.	No se realizaron programas regenerativos con el personal de fisioterapia	No Aplica
Acompañar el seguimiento detallado de los atletas y para atletas a cargo.	Se acompañan a los atletas en los entrenamientos donde se observa su disposición a las directrices y como es su comportamiento frente a los estímulos que se les están dando Se destaca en general el equipo de Softbol por su disposición a los trabajos y disciplina para el buen desempeño de los entrenamientos. Se destaca a la deportista de pesas Mary porque el día del control realizó una marca que superó las expectativas de los entrenadores e incluso de ella y cuenta con mucho potencial para mejorar y seguir aumentando la marca. Algunos deportistas de Beisbol consideran que solo el juego es vital para lograr los objetivos propuestos, se debe tratar de concientizar a este grupo	 

	que para lograr un excelente resultado hay que trabajar todos los componentes del entrenamiento.	
Acompañar el diseño y ejecución de los planes de ejercicio orientados a la rehabilitación de deportistas (Fase 3-4) en colaboración estrecha con el Médico y el Fisioterapeuta encargado.	No se tuvo acompañamiento en la rehabilitación de los deportistas ya que no han presentado ninguna lesión.	No Aplica
Presentar los Informes requeridos por la supervisión del contrato de anormalidades y situaciones irregulares que se presenten con los de atletas y para atletas a su cargo.	No se han presentado informes de anormalidades este mes	No Aplica
Velar por el buen uso de las instalaciones y equipamientos utilizados para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.	Se trabaja en las instalaciones de los deportes y se observa falencias en algunos recursos como escaleras, conos, vallas, balones, entre otros Las instalaciones de entrenamiento en general son muy buenas para el desarrollo de las competencias, para el trabajo de los componentes físicos se tiene una falencia en el deporte de Béisbol el cual no cuenta con la infraestructura para desarrollar este componente.	

Asistir a reuniones y actividades propias de su rol contractual.	Se participó en reuniones con el grupo interdisciplinario, presidentes de ligas y entrenadores para socializar el trabajo que se va a desarrollar desde cada uno de sus roles. Las reuniones se realizaron con la liga de pesas 22 de febrero, sub-acuáticas 25 de Febrero, béisbol 28 de febrero, Sotfbol 14 de Marzo	
Acompañar permanente el trabajo del equipo interdisciplinario	Las visitas a las ligas se realizaron en primera instancia con el equipo interdisciplinario	
Acompañar y asesorar a los entrenadores(as), atletas y para atletas a su cargo.	Se realizó los primeros acercamientos con los atletas lo que implica romper el hielo, adquirir confianza hacia ellos y de esta manera poder acompañar y asesorar de una manera más asertiva	

Velar por la adecuada realización de los ejercicios de los atletas y para atletas de sus procesos de entrenamiento.	Se dan observaciones para algunos deportistas de béisbol con respecto a la ejecución técnica de ciertos ejercicios.	
Presentar oportunamente recomendaciones para el desarrollo óptimo de las sesiones de entrenamiento.	Se ha recomendado para el deporte de Levantamiento de Pesas realizar trabajos de estiramiento dirigido para ambas ramas al finalizar los entrenamientos, se desarrollaran martes y jueves en la sesión de entrenamiento de las mañanas	
Acompañar la formulación de planes de entrenamiento a los entrenadores.	Los entrenadores ya tiene sus planes de entrenamiento, solo béisbol y subacuáticas lo han compartido, se espera la socialización de ellos en las exposiciones ante Indeportes	Los entrenadores ya tienen estructurados los planes de entrenamiento, sin embargo se han socializado para identificar los modelos planteados y se han dado aportes para tener en cuenta 

Apoyar la proyección seguimiento a los ajustes realizados en los planes de entrenamiento.	No Aplica	El apoyo a los ajustes realizados en los planes de entrenamiento no se han puesto en marcha ya que a partir del 17 de Marzo se van a comenzar a exponer los planes de entrenamiento
Apoyar la construcción de cronogramas de actividades y/o entrenamiento.	Para el deporte de Levantamiento de pesas se programa actividades martes y jueves para realizar trabajos de flexibilidad Para el deporte Beisbol se programa realizar los jueves trabajo físico orientado a la coordinación Para el deporte de Softbol se programa la asistencia a los entrenamientos físicos que se desarrollaran los martes y jueves en el gimnasio del team Medellín a las 7:00pm	
Acompañar la validación de los planes de actividades y entrenamiento en campo.	Se acompaña las actividades de entrenamiento en campo en las horas de los entrenamientos programados por cada uno de los deportes	 

		
Acompañar el desarrollo de la aplicación de test físicos y técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los atletas y para atletas de las selecciones Antioquia.	Acompañamiento en el control de pesas realizado el 4 de Marzo en la liga de pesas; y de triatlón realizado el 5 de Marzo en la pista de atletismo	 
Acompañar la realización de trabajo de campo con el grupo interdisciplinario (actividades en equipo para potenciar el entrenamiento de los atletas y para atletas)	Las visitas programadas por el grupo interdisciplinario fueron en los deportes de actividades subacuáticas, softbol, béisbol, donde se dio a conocer el equipo y cada uno de las funciones.	

Hacer uso adecuado de la imagen institucional según las orientaciones de la oficina asesora de comunicaciones de la entidad.	Para las visitas se asiste con el uniforme de la entidad	
Apoyar la realización de las actividades propias de la Subgerencia de Deporte Asociado y Altos Logros.	No se tuvieron actividades para apoyar	No Aplica
Apoyar el registro, actualización, control y sistematización periódica de la información de usuarios en DeportesAnt y/o demás sistemas aprobados por Indeportes Antioquia	No se tuvieron actividades para apoyar	No Aplica
Actualizar la hoja de vida en el portal del SIGEP del Departamento Administrativo de la Función Pública	Se actualizó la hoja de vida en el SIGEP teniendo en cuenta los últimos estudios realizados que no estaban consignados desde el mes anterior	Ver Página SIGEP
Presentar mensualmente y durante la ejecución del contrato, la planilla integrada del pago de aportes al Sistema Integral de Seguridad Social y aportes a la Administradora de Riesgos Laborales.	Se entrega la planilla de la seguridad social con el mes de Febrero	
Velar por el cumplimiento de los objetivos propuestos con calidad, eficacia y efectividad durante el tiempo propuesto, asumiendo las responsabilidades propias y buen desempeño del objeto del contrato, contribuyendo a que la gestión de la entidad contratante sea aún más eficaz.	Se desarrolla con gran responsabilidad y compromiso los roles a desempeñar para una mejora continua de todas las partes	

Acompañar las capacitaciones programadas por INDEPORTES ANTIOQUIA	No se desarrollaron capacitaciones por parte de Indeportes	No Aplica
Las demás obligaciones que sean necesarias para cumplir cabalmente con el objeto del presente contrato	Realizar todas las obligaciones de una manera coherente, respetuosa y eficiente.	

Cordialmente,

Nombre

MONICA URREGO MONTOYA

Firma

