Radicado: R 202202002497
Fecha:20/04/2022 17:23:40.667

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:OSCAR ALEJANDRO RIVERA BUITRAGO
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202002497

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De			Hasta		
				21	03	2022	20	04	2022
20	04	2022							

Contratista	Oscar Alejandro Rivera Buitrago	CC	71216094
		CE	
		NIT	
Liga	De Patinaje de Antioquia		
Deporte	Patinaje	**Modalidad**	Artístico
Atletas a cargo	**Femenino** 18	**Masculino** 0	
Informe de actividades N°	3	**Convenio o Contrato N°**	171 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 atletas de la Liga de Patinaje de Antioquia modalidad Artística.		
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN (horas)	% CUMPLIMIENTO
Luz Cristina Urrea Castaño	20	13		65%
Astrid Carolina Báez	20	18		90%
María Paulina Pérez Gómez	20	18		90%
Eliana Bedoya García	20	16		80%
Daniela Gerena Lopera	20	15		75%
Catalina Fajardo Acevedo	20	20		100%
Saray Vélez	20	8		60%
Verónica Gómez Londoño	20	11		55%
Ana Sofía Aristizábal	20	13		65%
Isabella Guerrero	20	20		100%
Mariana Lopera Idárraga	20	11		55%
Laura Isabel Robledo Rivera	20	14		70%
Melissa Amell	20	12		60%
Sofía Giraldo	20	15		75%
Isabel Hernández	20			15%
Valentina Rodríguez	20	17		85%
Sara Manco	20	16		80%
Michelle Schmid	20	17		85%

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

OBJETIVO GENERAL:
Competir en el próxima nacional Interclubes Prejuegos a realizarse en Cali del 18 al 21 de marzo
OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Trabajar la resistencia mediante las coreografías para lograr una mejor condición de las rutinas frente a la competencia
- Técnicos: perfeccionar los elementos técnicos de libre y danzas propuestas en las en las rutinas
- Tácticos: resolver situaciones reales de competencia
- Psicológicos: enfocar y proyectar los objetivos al resultado de dicho Nacional
- Teóricos: chequear los tiempos de los elementos a declarar en la hoja técnica para el panel de juzgamiento según la categoría y prueba

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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: coordinacion mixta. Principal: programa corto. Final: elementos a reforzar, estiramiento inferior	Inicial: balisticos mixto. Principal: elementos a reforzar de ambos programas. Final: activacion core	Inicial: ballet, deslizamientos. Principal: largo, giros a reforzar. Final: coordinacion inferior escalera	Inicial: coordinacion, core up. Principal: largo, elementos a reforzar Final: flexibilidad lumbar	Inicial: ballet, deslizamientos. Principal: largo, giros a reforzar. Final: coordinacion inferior escalera		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: locomocion, core, balisticos. Principal: largo, saltos a reforzar. Final: flexibilidad inferior activa	Inicial: coordinacion, core up. Principal: largo, elementos a reforzar Final: flexibilidad lumbar	Inicial: baile. Principal: corto giros a reforzar. Final: fuerza superior	Inicial: locomocion, balisticos, core. Principal: corto saltos a reforzar. Final: flexibilidad general	Inicial: todos los giros de manos programas. Principal: 3 salchow solo y combinado. Final: ambos programas		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: agilidad, baile, deslizamientos. Principal: largo, elemetos a reforzar, largo. Final: flexibilidad lumbar	Inicial: giros ambos programas. Principal: ambos programas con giros. Final: fortalecimiento superior y core	Inicial: corto Principal: secuencias de pasos ambos programas. Final: fuerza inferior y core	Inicial: largo. Principal: ambos programas con giros. Final: fortalecimiento core	Inicial: ambos programas, trabajos de pie y secuencias coreograficas. Principal: elementos a reforzar. Final: flexibilidad general		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: agilidad, baile, deslizamientos. Principal: largo, elemetos a reforzar, largo. Final: flexibilidad lumbar	Inicial: giros ambos programas. Principal: ambos programas con giros. Final: fortalecimiento superior y core	Inicial: corto Principal: secuencias de pasos ambos programas. Final: fuerza inferior y core	Inicial: largo. Principal: ambos programas con giros. Final: fortalecimiento core	Inicial: ambos programas, trabajos de pie y secuencias coreograficas. Principal: elementos a reforzar. Final: flexibilidad general		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: locomocion, core, balisticos. Principal: largo, saltos a reforzar. Final: flexibilidad superir activa	Inicial: coordinacion, core up. Principal: largo, elementos a reforzar Final: flexibilidad inferioractiva	Inicial: baile. Principal: corto giros a reforzar. Final: fuerza general				

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
Luz Cristina Urrea Castaño	Regularidad en toda la competencia
Astrid Carolina Báez	Suavidad y ritmo controlado en la competencia
María Paulina Pérez Gómez	Giros deslizados
Eliana Bedoya García	Dinamismo
Daniela Gerena Lopera	Amplitud del movimiento
Catalina Fajardo Acevedo	Aterrizajes de los saltos en ruedas
Saray Vélez	Regularidad en toda la competencia

Verónica Gómez Londoño	Adaptación a la forma deportiva
Ana Sofia Aristizábal	Adaptación a la forma deportiva
Isabella Guerrero	Asumir las situaciones de competencia poco favorables con madurez
Mariana Lopera Idárraga	Suavidad y coordinación de los saltos
Laura Isabel Robledo Rivera	Performance coreográfico
Melissa Amell	Adaptación a la forma deportiva
Sofia Giraldo	Filos en las ejecuciones
Isabel Hernández	lesionada
Valentina Rodríguez	Flexión y Musicalidad
Sara Manco	Control y concentración competitiva
Michelle Schmid	Adaptación a la forma deportiva

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Figuras damas	Estabilidad y regularidad en los recorridos de competencia
Libre damas	Coordinación de las fases de los saltos dentro de las rutinas
Danza damas	Velocidad y dinámica corporal de los movimientos

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

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: Ninguno

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba: I Nacional Interclubes Prejuegos	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
Isabella Guerrero Isaza			1	
Michelle Schmid Medina				1
Mariana Lopera Idárraga				2
Carolina Báez Acosta		1		
Luz Cristina Urrea Cataño			1	
María Paulina Pérez Gómez		1		
Daniela Gerena Lopera			1	

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

Los deportistas en mención lograron un buen rendimiento en la competencia logrando el resultado esperando y manteniendo o en algunos casos mejorando el puntaje respecto a su marca personal de
Dichos resultados son al momento en categoría Junior y senior que son las más avanzadas y donde se encuentran las atletas más importantes que han figurado en proyección a Juegos Nacionales 2023

Sin embargo, debemos continuar trabajando más fuerte ya que las demás ligas también vienen mejorando su rendimiento

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

Ninguno

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.

Isabel Hernández presenta el desgarro del aductor que le compromete la pelvis y debe parar en total reposo por un mes, la cual fue revisada y con seguimiento del equipo biomédico de Indeportes Antioquia

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: 21 de abril al 20 de mayo de 2022

Objetivo general:

Enfocar el proceso hacia el selectivo para el Interligas en entrenamientos grupales por modalidad y categorías desde infantiles para generar un ambiente de competencia y de sinergia

Determinar metas y tareas claras a nivel técnico para clasificar a los Juegos deportivos nacionales en equipo con entrenadores y delegados de los clubes regionales

Objetivos específicos:

Físico: incrementar fuerza general y submaximal para facilitar el mejoramiento técnico
Técnico:
Libre: retomar ejercicios de base para limpiar las entradas a las fases de los saltos y mejorar la rotación de los mismos, trabajar la flexibilidad para lograr giros de complejidad

Danza: continuar con el desarrollo de la velocidad, mayor precisión del performance y limpieza de los giros
Figuras, enfocar las sensaciones en la estética posturas, partidas y retomas

Táctico: resolver situaciones de competencia favorablemente un día cada semana

Teórico: enfocar el tema de los QOE en los componentes según el reglamento internacional

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
			Inicial: multisaltos de base. Principal: combinaciones de saltos, invertido. Final: core	Inicial: secuencias de saltos simples de loop y flip, trabajos de pie. Principal: secuencias con 2 flip y 2 loop. Final: P. corto		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: coordinacion mixta. Principal: programa corto. Final: elementos a reforzar, estiramiento inferior	Inicial: balisticos mixto. Principal: elementos a reforzar de ambos programas. Final: activacion core	Inicial: ballet, deslizamientos. Principal: largo, giros a reforzar. Final: coordinacion inferior escalera	Inicial: coordinacion, core up. Principal: largo, elementos a reforzar Final: flexibilidad lumbar	Inicial: ballet, deslizamientos. Principal: largo, giros a reforzar. Final: coordinacion inferior escalera		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Campeonato nacional Interclubes	recuperacion del evento	evaluacion y proyeccion al siguiente evento departamental	Inicial: locomocion, balisticos, core. Principal: giros cameles y flexibilidad para giro split y biellman	Inicial: camel talones, giro split y biellma. Saltos de base hasta doble rotacion		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: deslizamientos. Principal: revisar las rutinas coregraficas y chequear el patron, secuencias de pasos y teransiciones. Final: flexibilidad lumbar	Inicial: giros ambos programas. Principal: ambos programas con giros. Final: fortalecimiento superior y core	Inicial: corto Principal: salto loop, combinacion de giros con sit. Final: flexibilidad aductores	Inicial: largo. Principal: salto loop y flip Final: fortalecimiento core	Inicial: ambos programas, trabajos de pie y secuencias coreograficas. Principal: salto flip. Final: flexibilidad general		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: movilidad. Principal: revisar todos los giros de ambos programas. Final: fortalecimiento core	Inicial: giros ambos programas. Principal: revisar los saltos sueltos de ambos programas. Final: fortalecimiento superior y core	Inicial: corto Principal: salto loop, combinacion de giros con sit. Final: flexibilidad aductores	Inicial: largo. Principal: salto loop y flip Final: fortalecimiento core	Inicial: ambos programas. Principal: revisar las combinaciones de saltos de ambos programas. Final: flexibilidad general		

12. Metas para alcanzar en el mes

Figuras: simetría postural retomas perfectas y pisados de figuras básicas

Libre: salto flip, salto loop, thoren, giro Split y giro biellman. Revisar rutinas Danza: coreografía de brazos, intensión emocional y filos en los giros
13. Test a realizar en el mes Ninguno
14. Observaciones: Del 20 al 29 abril la deportista Daniela Gerena viaja a entrenar a Cali

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: Oscar Alejandro Rivera Buitrago

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

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

Mar 19/04/2022 14:54

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



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Comparto carpeta con informes de entrenadores correspondientes al mes de Abril.



ABRIL



Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad