Radicado: R 202202003313
Fecha:20/05/2022 16:19:48.44

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:MONICA URREGO MONTOYA
Ruta: RUTA DE PAGOS

Informe de actividades No: 4

Contrato No: 220

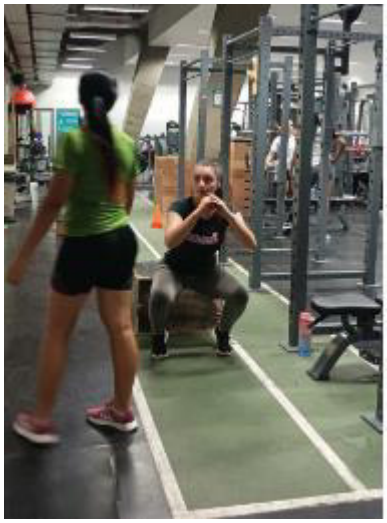
Contratista: MONICA URREGO MONTOYA

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: 21/04/2022 – 20/05/2022

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.	Entregar de los informes correspondientes de las actividades realizadas	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
Acatar las disposiciones contenidas en el manual de contratación de la Entidad, el cual puede ser consultado por la	Se actualiza el SIGEP la experiencia laboral DE Indeportes Antioquia	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 Femenino:** Los días martes y jueves se realiza el acompañamiento del entrenamiento físico en el gimnasio. Se continúa con adaptación y la segunda semana de mayo se comienza a trabajar rapidez general. Con el programa Virtual CT se realizara la monitorización de la carga, y se tiene el seguimiento de las deportistas, no se ha logrado que el 100% de ellas estén comprometidas con el diligenciamiento del link, para ellos se realizó una reunión con las deportistas y el entrenadores mostrándoles nuevamente la importancia de que estén al día reportando como se sienten. Se realizó el test de velocidad con las fotoceldas facilitó el área médica de indeportes Antioquia, se anexa los resultados. Se realizó el test de fuerza, se anexa resultados para poder trabajar con las	  

Softball female

Fecha: 20 abril 2022		Peso	SJ	CMJ	ABK	I.E.	I.U.B.	Potencia pico CMJ
Nombre	Edad	Kg	cm	cm	cm	%		W
Natalia Yerena		57	33,1	39,6	46,5	19,6	17,4	2835,54
Luisa Londoño		70	26,4	29,2	32,1	10,6	9,9	2931
Marianela Espitia		59	38,5	41,8	47,7	8,6	14,1	3048
Saira Castañeda		65	25,5	28,2	32,1	10,6	13,8	2635
Estefanía Ortiz		75	18,8	21,2	22	12,8	3,8	2761
Olga Mazo		60	36,3	38,5	42,9	6,1	11,4	2925
Yina Ballesta		63	35,2	36,3	39,6	3,1	9,1	2958
Leny Hoyos		63	34,2	35,2	40,7	2,9	15,6	2901
Maria Vanessa Giraldo		70	25,5	28,2	29,2	10,6	3,5	2880
Maria Lambraño			32,1	33,1	40,8	3,1	23,3	-289
Dayana Mieles		65	27,4	31,1	34,2	13,5	10,0	2786
Darlys Pérez		60	37,4	36,3	40,8	-2,9	12,4	2811

cargas individuales en el gimnasio.

Softbol Masculino:
Se plantea el plan físico para comenzar a realizar la preparación con una intensidad de dos días a la semana quedando lo lunes y miércoles para el desarrollo de esta capacidad.

Se realiza el test de velocidad con las fotoceldas proporcionadas por el área de medicina deportiva y los resultados de ellas.

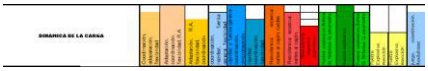
Para la tercera semana de mayo se realizara el test de velocidad de la pelota.

Se desarrollaran los entrenamientos físicos los lunes y miércoles en el espacio de softbol y se está a la espera de que se pueda utilizar el gimnasio del team que ya se hizo el requerimiento y es aceptado pero hasta que no haya una personas como presidente no se puede utilizar.

El entrenador Pedro viaja a la región de Uraba hacer seguimiento de los posibles prospectos y de aquellos que son parte de la selección.

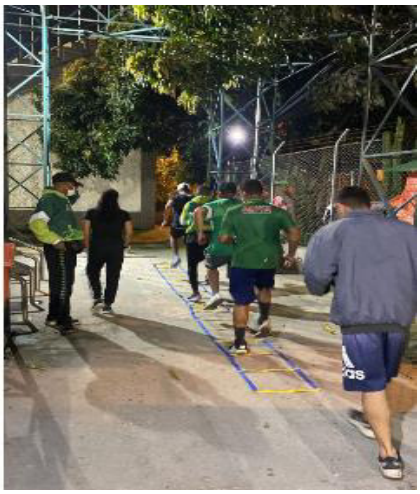
Test Fza Máxima Softball femenino selección Antioquia

Brzycki (carga/1,0278-0,0278*# rep)		Sentadilla			Press Banco			ÍNDICES FZA	
20-abr-22		Rep	Peso	100%	Rep	Peso	100%	IRF-SP	IFR-PB
Nombre	PC								
Natalia Yerena	57	4	80	87	5	35	39	1,5	0,7
Luisa Londoño	70	6	60	70	3	45	48	1,0	0,7
Marianela Espitia	59			0			0	0,0	0,0
Saira Castañeda	65			0			0	0,0	0,0
Estefanía Ortiz	75	4	60	65	5	33	37	0,9	0,5
Olga Mazo	60	4	80	87	4	50	55	1,5	0,9
Yina Ballesta	63	4	60	65	5	33	37	1,0	0,6
Leny Hoyos	63	6	50	58	5	30	34	0,9	0,5
Maria Vanessa Giraldo	70	6	42	49	4	28	31	0,7	0,4
Maria Lambraño	58	4	80	87			0	1,5	0,0
Dayana Mieles	65	6	42	49	5	25	28	0,8	0,4
Darlys Pérez	60	4	80	87	3	50	53	1,5	0,9









Béisbol: Se realizan las visitas a los entrenamientos los días lunes.

Se desarrolla el plan físico para incrementar el volumen de entrenamiento y preparar a los deportistas desde la base general para lograr un mejor resultado en el segundo semestre que es el clasificatorio a Juegos Nacionales

Se coordina con el entrenador y los deportistas que de 3 entrenamiento semanales se incrementen los dos físicos para mejora el rendimiento deportivo.

La monitorización de la carga se hace a través de la encuesta de bienestar y se implementara para la tercera semana de mayo el software de my drump para el análisis de los deportistas.

Levantamiento de Pesas: Se participó en el chequeo selectivo para Panamericanos en donde clasifican 3 hombres y 3 mujeres.

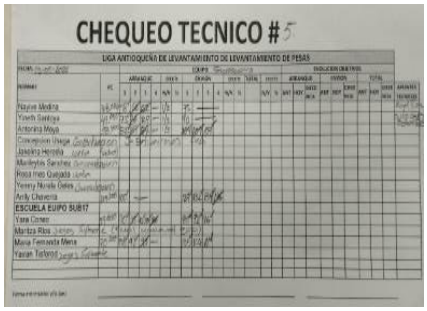


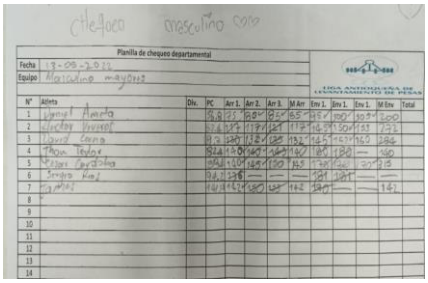




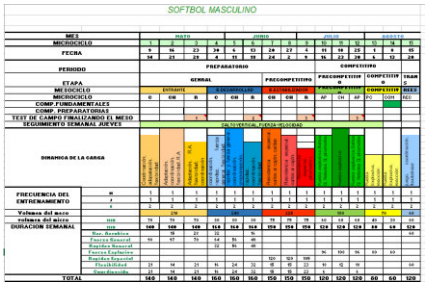


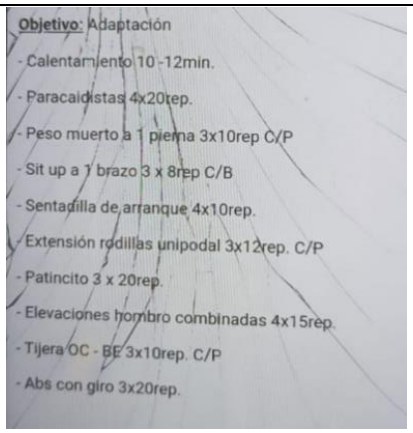
	Los seguimientos al entrenamiento son de vital importancia y se realizan tres veces por semanas, en ellos se ha encontrado nuevamente la necesidad de un recuperado físico ya que por las altas cargas de entrenamiento y el calendario competitivo los entrenadores manifiestan que posiblemente se van a presentar fatiga y que sean causales de lesiones, se corrobora esto con las encuestas de bienestar donde el su gran mayoría los deportistas muestran dolores frecuentes y recurrentes. De continuar así posiblemente se van a lesionar algunos deportistas. La deportista Nayibe está a la espera de una cirugía de rodilla, sin embargo sigue entrenando porque manifiesta que no le dijeron que no podía, en el último control se volvió a resentir la rodilla quedando bloqueada para la flexión y extensión, se le dio esta información al Doctor Oscar Mario y al ortopedista Gabriel Uribe el cual la revisó al día siguiente y la incapacitó para realizar los entrenamientos y queda a la espera de la operación.	 

	En el control técnico del 13 de Mayo se observó en general un agotamiento de los deportistas en ambos equipos, esto es coherente con lo manifestado por los entrenadores que por falta de una buena recuperación (masajistas) los deportistas se empezarían a lesionar, presento molestias Antonina y James, se recomienda que consulten a medicina deportiva. Se coordina para los días jueves en la tarde el trabajo asistido por parte de la preparadora física con el equipo masculino para realizar estiramiento. Con el equipo femenino se desarrollará los jueves en la mañana. Se harán las pruebas pilotos con el software my jump para mirar que elementos les sirven y poder implementarlos. Se hace la solicitud para buscar una estrategia con el team Medellín para el préstamos del gimnasio algunos sábados en la mañana y en la semana máximo 10 minutos para que puedan utilizar las bicicletas para realizar el calentamiento en algunas ocasiones.	  

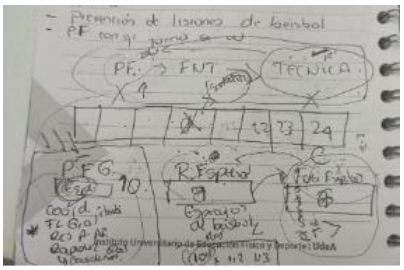
	Triatlón: Se acompaña en el entrenamiento físico y se realiza el compromiso por parte de la entrenadora de revisar el link para la monitorización de la carga para poder comenzar con este deporte. Se participa en la presentación de plan de entrenamiento	 Planilla de chequeo departamental
	Tenis de Campo: Participación en la exposición del plan de entrenamiento. Por ser un deporte donde la gran mayoría de los deportistas entrenan por fuera se les explica por qué no se ha implementado el link para esta monitorización. Se concreta reunión con el P.F de la liga para el 20 de Mayo concretar los test que se van a implementar y las necesidades específicas para realizar los test a los deportistas que se encuentren acá, se sugiere que a estos también se les realice el control y seguimiento de la carga de entrenamiento una vez se definan los parámetros.	 

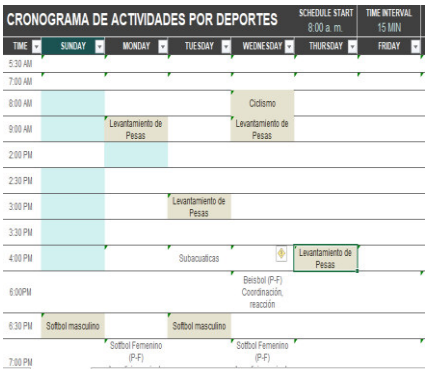
	Sub-acuáticas: Lo deportistas asisten al campeonato nacional Interclubes y obtienen excelentes resultados logrando 3 clasificados al campeonato mundial. Se realizan los acompañamientos a los entrenamientos una vez semanal, la monitorización de la carga se realiza a través de la encuesta. **CICLISMO BMX:** Se participa en la presentación del plan de entrenamiento **CICLISMO PISTA:** Los entrenamientos de los jueves no se han vuelto a realizar debido a que el entrenador está de viaje con los deportistas se espera retomarlos cuando el considere en levantamiento de pesas. El link de la monitorización de la carga aún el entrenador no se lo ha compartido a sus deportistas porque por sus viajes no ha tenido tiempo de agregar los nombres de ellos y ponerlo a marchar, se espera que para después	  

	del 15 de mayo esté funcionando.	
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 del plan físico de Sotfbol Masculino donde se planean 15microciclos los cuales estarán distribuidos un período preparatorio de 9 microciclos donde se desarrollarás las capacidades físicas generales (fuerza, resistencia, rapidez, coordinación) ; 1 período Competitivo de 6 microciclos donde se desarrollaran trabajos de resistencia especial y 1microciclo de Transito para la recuperación de los deportistas.	

	Apoyo al diseño del plan físico de Beisbol, donde se trabajara durante 24 semanas, las cuales están distribuidas 10 microciclos de preparación general, 8 microciciclos para la resistencia especial y 6 microciclos para la fuerza explosiva.	
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 realiza el acompañamiento a los entrenamientos de los atletas en los deportes levantamiento de pesas, sub-acuáticas, softbol masculino y femenino y béisbol. En caso de algún requerimiento se toma atenta nota para ser informado al Metodólogo David Torres	  
Acompañar el diseño y ejecución de los planes de ejercicio orientados a la rehabilitación de	No se ha desarrollado por el momento este	Evidencia fotografica

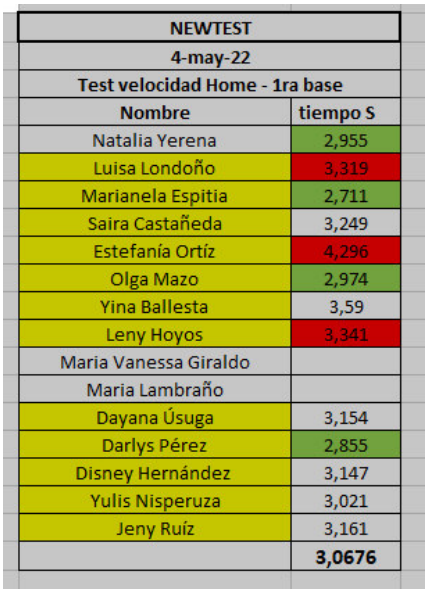
deportistas (Fase 3-4) en colaboración estrecha con el Médico y el Fisioterapeuta encargado.	acompañamiento sin embargo con el deportista Jonatan Manco de softbol que se encuentra en la etapa de readaptación deportivo se va a llegar a un acuerdo de lo que se va a realizar apenas salda de esta etapa y recibirlo en el campo.	
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.	Se presenta informe de novedades de levantamiento de pesas	Se anexa informe
Velar por el buen uso de las instalaciones y equipamientos utilizados para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.	Se solicitó el espacio para los entrenamientos físicos en el gimnasio de béisbol y softbol masculino en el gimnasio del team Medellín, se espera poder contar con este especio desde el 16 de mayo.	CONSTRUYENDO FUTURO LBA LIGA DE BÉISBOL DE ANTIOQUIA Medellín, 13 de mayo de 2022 **Señores:** Inder Medellin **Asunto:** Listado de Atletas Selección Antioquia Liga de Beisbol Por medio de la presente solicitamos permitir el ingreso al gimnasio del Inder a los siguientes deportistas mencionamos en la tabla para su preparación técnico-atlética. Adicionalmente autorizar el ingreso a la preparadora física Monica Urrego. Nombres / Apellidos / Tipo de documento / Documento Identidad No. Juan Jose / Zamora Arenas / CC / 1.000.644.770 Yirian Alejandro / Ramos Arrieta / CC / 1.007.669.720 Neder / Mejia Gomez / CC / 1.039.083.824 Carlos Andres / Miranda Marrugo / CC / 1.007.318.223 Juan Pablo / Carvajal Velasquez / CC / 1.000.098.981 Daniel / Mejia Lopez / CC / 1.000.888.517 Jose Manuel / Murillo Perlaza / CC / 1.112.794.986 Jaime Enrique / Fernandez Benitez / CC / 1.007.984.023 Mauricio / Martinez Mojica / CC / 1.193.556.173 Dagoberto Junior / Hernandez De La Cruz / CC / 1.192.920.199 Efrain Antonio / Vargas Godoy / CC / 1.013.370.861 Juan Mnauel / Gomez Arango / CC / 1.000.885.626 Jiader Enrique / Ortiz Amor / CC / 1.001.025.001 Jan Carlos / Mercado Torres / CC / 1.001.589.151 Jhoan Alexis / Asprilla Estrada / TI / 1.045.494.604 Miguel Enrique / Lopes Fuentez / CC / 1.001.669.746 Luis Angel / Perez Alavarez / CC / 1.041.254.914 Beiker Andres / Fernandez Colina / TI / 1.044.782.431 Daniel / Lopez Perneth / CC / 1.001.590.886 Adrian David / Mosquera Naar / CC / 1.007.526.063
Asistir a reuniones y actividades propias de su rol contractual.	Se participó en una actividad programada por el metodólogo Andrés Roberto para realizar una prueba piloto con algunos deportistas de deportes de combate en las instalaciones de Indeportes Antioquia, para que algunos entrenadores pudieran poner en marcha el software de monitorización	

	de entrenamiento y vieran como es la dinámica de funcionamiento y se corrobore con los datos arrojados de los equipos de medicina deportiva. Se participa en dos reuniones programadas por el Metodólogo David Torres con la junta directiva de Sub-acuáticas para concretar orientaciones de los trabajos a seguir con miras a mejorar los resultados en Juegos Nacionales.	
Acompañar permanente el trabajo del equipo interdisciplinario.	Con el equipo Interdisciplinario se estuvo en la presentación de los planes de entrenamiento y en algunas visitas a los deportes como parte del seguimiento	
Acompañar y asesorar a los entrenadores(as), atletas y para atletas a su cargo.	Se asesoran a los entrenadores de softbol masculino y béisbol para la construcción del plan de entrenamiento físico que se va a implementar a partir de la segunda semana del mes de mayo	

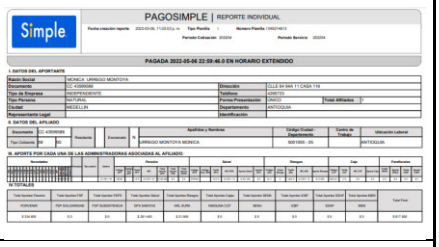
Velar por la adecuada realización de los ejercicios de los atletas y para atletas de sus procesos de entrenamiento.	En los entrenamientos se está pendiente de los atletas y si en algún momento requieren de alguna intervención se les asesora de acuerdo a la necesidad.	
Presentar oportunamente recomendaciones para el desarrollo óptimo de las sesiones de entrenamiento.	Sesiones grupales para el equipo masculino de levantamiento de pesas los jueves en la tarde y para el femenino los jueves en la mañana Entrenamiento físico para béisbol y softbol masculino lunes y miércoles a las 6:30pm. Entrenamiento físico para softbol femenino martes y jueves a las 7:00pm Entrenamiento físico para trialtlon martes 6:00pm Entrenamiento físico para sub-acuaticas, lunes y miércoles a las 7:00pm	
Acompañar la formulación de planes de entrenamiento a los entrenadores.	Ya se presentaron los planes de entrenamiento de todos los deportes, sin embargo, estos planes de entrenamiento pueden variar de acuerdo como se va dando la dinámica del	Evidencia fotografica

	entrenamiento con los deportistas	
Apoyar la proyección seguimiento a los ajustes realizados en los planes de entrenamiento.	Se realizara el acompañamiento para que los planes de entrenamiento que se presentaron estén acordes con las sesiones de entrenamiento.	Evidencia fotografica
Apoyar la construcción de cronogramas de actividades y/o entrenamiento.	Levantamiento de pesas se programa actividades martes y jueves flexibilidad, miércoles visita de control del entrenamiento y un viernes cada 15 días chequeo. Sub-acuáticas se programa asistir los miércoles al entrenamiento a las 4:00pm y se realizará una reunión con el profesor Luis para asesorarlo en la construcción de la propuesta para descentralización del deporte. Softbol femenino se programa asistir los martes y jueves en el gimnasio del team Medellín para el acompañamiento de la preparación física Béisbol se programa asistir los lunes y miércoles para acompañamiento de la preparación física Softbol masculino se programa asistir lunes y miércoles para el	Evidencia fotografia

	acompañamiento de la preparación física. NOTA: se propone juntar los dos grupos béisbol y softbol masculino ya que son los mismos días y en la etapa general se pueden desarrollar la preparación física en conjunto.	
Acompañar la validación de los planes de actividades y entrenamiento en campo.	Beisbol y Softbol tuvieron intercambio los cuales pudieron rotar a todos los deportistas para ir evaluando las condiciones físicas y técnicas de cada uno de ellos para ir haciendo el seguimiento de los posibles titulares Beisbol: NO se pudo lograr terminar los juegos por el tema del clima el cual paro el evento y en su desarrollo tocaba nuevamente suspenderlo, los equipos que trajeron no estaban conformados por lo titulares lo que no da para hacer un análisis objetivo Softbol Masculino: Se observa un equipo novato con referencia a los rivales, no se logró ninguna victoria, se hace necesario poder ver en juego los deportistas que están en Uraba y son los refuerzos y hacer un trabajo intenso desde la preparación física porque se observa falta de trabajo en este componente	  

	Softbol Femenino: Las deportistas mostraron un buen nivel frente al Valle, salieron victoriosas en todos los juegos, se deben hacer ajustes con algunas deportistas que no realizan el trabajo físico y se evidencio en el campo esta relación.	
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.	Se acompaña en los chequeos de levantamiento de pesas, y en los test de velocidad de softbol masculino y femenino, se anexa resultados.	Ver Planilla de resultados de los chequeos 
Acompañar la realización de trabajo de campo con el grupo interdisciplinario (actividades en equipo para potenciar el entrenamiento de los atletas y para atletas)	Se realizó el acompañamiento en las reuniones de sub-acuáticas con el metodólogo David Torres	Evidencia fotografica
Hacer uso adecuado de la imagen institucional según las orientaciones de la oficina asesora de comunicaciones de la entidad.	El carnet institucional es de vital importancia para las visitas y acompañamientos	Evidencia fotografica

NEWTEST	
4-may-22	
Test velocidad Home - 1ra base	
Nombre	tiempo S
Natalia Yerena	2,955
Luisa Londoño	3,319
Marianela Espitia	2,711
Saira Castañeda	3,249
Estefanía Ortíz	4,296
Olga Mazo	2,974
Yina Ballesta	3,59
Leny Hoyos	3,341
Maria Vanessa Giraldo	
Maria Lambraño	
Dayana Úsuga	3,154
Darlys Pérez	2,855
Disney Hernández	3,147
Yulis Nisperuza	3,021
Jeny Ruíz	3,161
	3,0676

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 por orientación de jurídica en la modificación de la experiencia laboral con Indeportes Antioquia	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 Abril	
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.	El rol del preparador físico ha sido una base fundamental para la comunicación acertiva no solo de los deportistas sino de entrenadores hacia las necesidades requeridas, este acompañamiento propicia velar por la integralidad para que se unan todos los esfuerzos para mejorar los resultados deportivos.	Evidencia fotografica
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	Realizar todas las obligaciones de una manera	Evidencia fotografica

cabalmente con el objeto del presente contrato	coherente, respetuosa y eficiente.	

Cordialmente,

Nombre

MONICA URREGO MONTOYA

Firma



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

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

Jue 19/05/2022 9:39

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



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Buenos días,

Se comparte carpeta del mes de mayo con informes de entrenadores, a la fecha están listos los de Alejandro Navarro y Jairo Jímenez.

 MAYO

 Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad