**Radicado: R 202202004888**
**Fecha:22/07/2022 11:38:36.16**

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:RICHARD LEON VIZCAYA
Ruta: RUTA DE PAGOS

| Fecha de presentación DD | MM | AAAA | Período de Informe | De 21 | 06 | 2022 | Hasta 20 | 07 | 2022 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 07 | 2022 | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Contratista** | RICHARD LEON VIZCAYA | CC | |
| | | CE | 1203364 |
| | | NIT | 700269733-5 |
| **Liga** | Liga Antioquena de Judo | | |
| **Deporte** | JUOD | Modalidad | COMBATE |
| **Atletas a cargo** | **Femenino** 10 **Masculino** 32 | | |
| **Informe de actividades N°** | 06 | **Convenio o Contrato N°** | 139 de 2022 |
| **Objeto del convenio o Contrato** | PRESTACION DE SERVICIO DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL Y APOYO A LA COORDINACION PARA APOYAR LA PREPARACION TECNICO- TACTICA, TEORICA Y CONDICIONAL DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUENA DE JUDO. | | |
| **Supervisor del contrato** | Andrés Roberto Gómez | | |

## INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

| NOMBRE | # SESIONES PROGRAMADAS | # SESIONES REALIZADAS | VOLUMEN | % CUMPLIMIENTO |
|---|---|---|---|---|
| ANA ALVAREZ | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| CAMILA TOBON | 18 | 9 | 2800 min | **50%** |
| DANNA GIL | 18 | 0 | 2800 min | **0%** |
| DARCY RESTREPO | 18 | 18 | 2800 min | **100%** |
| DAVID GUTIERREZ | 18 | 0 | 2800 min | **0%** |
| DAVID RODRIGUEZ | 18 | 18 | 2800 min | **100%** |
| DIEGO GUERRERO | 18 | 18 | 2800 min | **100%** |
| EMMANUEL QUIROZ | 18 | 15 | 2800 min | **83.33%** |
| ESTEFANIA GARCIA | 18 | 18 | 2800 min | **100%** |
| FABIAN PEREZ | 18 | 9 | 2800 min | **50%** |
| FERNEY RUIZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| GUSTAVO GOMEZ | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ISAAC ESPAÑA | **18** | 15 | 2800 min | **83.33%** |
| JERONIMO MIRA | **18** | 15 | 2800 min | **83.33%** |
| JERONIMO PINO | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| JOSE MUÑOZ | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| JUAN C. ZAPATA | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| STEVEN PALACIOS | **18** | 9 | 2800 min | **50%** |
| JUAN P. ALVAREZ | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| JUAN P. HERNANDEZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| JUAN P. RESTREPO | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| JULIANA CASTRO | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| KAREN MURILLO | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| KEINER RUIZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| JHONATAN FIGUERO | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| KEYLA VASQUEZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| LUCAS GUERRERO | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| MARIANA MESA | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| MATEO MEJIA | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| NAYELI PEREZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| OMAR MORENO | **18** | 9 | 2800 min | **50%** |
| PAOLA TUBERQUIA | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| SAMUEL RESTREPO | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| SANTIAGO CASTAÑO | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| SANTIAGO GARZÓN | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| SANTIAGO VALLEJO | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| SANTIAGO VASQUEZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| SARA PEREZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| SEBASTIAN AGUILAR | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| SEBASTIAN ALVAREZ | **18** | 0 | 2800 min | **0%** |
| RUBEN CORREA | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| YIMY GALVIS | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |

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

OBJETIVO GENERAL: DESARROLLAR ETAPA COMPETITIVA (**CAMPEONATO NACIONAL PRE-JUEGOS Y CAMPEONATOS MUNDIALES JUNIOR Y CADETES 2022**) (técnico y especifico) con cada atleta.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: TRABAJO DE CARGA ESPECIFICO (RAPIDEZ, FUERZA **EXPLOSIVA, RESINTENCIA A LA FUERZA Y TRABAJO TACTICO COMPETITICO.**
- PARA COMPETENCIA Técnicos: trabajo técnico (PERSONALIZADO) PARA AJUSTAR EL SISTENA TACTICO DE CADA ATLETA

Tácticos: PONTENCIAR SISTEMAS TECNICOS Y TACTICOS PARA LOS EVENTOS (**buscar forma deportiva) Y DESARROLLO PSICOLOGICO PARA AFRONTAR EVENTOS FUNDAMENTALES**

- Psicológicos: TRABAJO PSICOLOGICO GRUPAL E INDIVIDUAL
- Teóricos: ATAQUES DIRECTOS,COMBINADOS Y NEWAZA

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 21 | MIERCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 | SAB 25 | DOM 26 |
| DESCANSO | NEWAZA | TOPE | TRABAJO ANALISIS DE COMBATES | TRABAJO DEFENSIVO | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIERCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 01 | SAB 02 | DOM 03 |
| TRABAJO TACTICO | TRABAJO ATAQUES DIRCT | NEWZAZA | TOPE | NEWAZA | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 04 | MARTES 05 | MIERCOLES 06 | JUEVES 07 | VIERNES 08 | SAB 09 | DOM 10 |
| TRABAJO DE POTENCIA Y FUERZA | NEWAZA | TRABAJO ATAQUES COMBINADOS | TOPE | NEWAZA | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 11 | MARTES 12 | MIERCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 | SAB 16 | DOM 17 |
| TRABAJO ARBITRAL | NEWAZA Y PROYECIONES | TRABAJO ATAQUES COMBINADOS | TOPE X EQUIPOS | JUEGOS Y RECUPERACION | DESCANSO | DESCANSO |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES 18 | MARTES 19 | MIERCOLES 20 | | | | |
| TRABAJO TECNICO | NEWAZA | JUEGO Y RECUPERACION | | | | |

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 |
|---|---|
| | Este equipo no trabaja por metas individuales |
| | |

| EQUIPO | METAS GRUPALES ALCANZADAS |
|---|---|
| | Este equipo no trabaja por metas individuales |
| | |

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

TEST DE
MOTORIZACION Y
SEGUMIENTO
INDEPORTES
**SALTO HORIZONTAL**
**TIEMPO DE VUELO**
**ALTURA**

## 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: No Aplica

| 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

NO APLICA

## LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

**8.** Información de los controles biomédico realizados por medicina.

NO APLICA

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.

NO APLICA

## PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

**10.** Objetivos propuestos para el mes: **21 DE JULIO AL 20 DE AGOSTO**

ESTAR EN FORMA DEPORTIVA CONCENTRACION SELECCIÓN NACIONAL C
LOGRAR FORMA DEPORTIVA CAMPEONATOS MUNDIALES

- **LOGRAR NVEL TECNICO COMPETITIVO**
- **POTENCIR NIVELES DE FUERZA EXPLOSIVA**
- **DEFINIR ESQUEMA TACTICO DE CADA ATLETA**
- **POTENCIAR ESQUEMA TECNICO EN DIFERENTES POSTURAS**
- **AUMENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCION**
- **TRABAJO PSICIOLOGICO SOLIDO PARA COMPETENCIA**

11. Principales actividades por realizar.

| HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (LUNES A VIERNES 6 PM) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES 21 | VIERNES 22 | SAB 23 | DOM 24 |
| | | | TOPE | NEWAZA | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 25 | MARTES 26 | MIERCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 | SAB 30 | DOM 31 |
| ANALISIS DE VIDEO | FUERZA | RAPIDEZ | TOPE | TECNICO TACTICO | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 01 | MARTES 02 | MIERCOLES 03 | JUEVES 04 | VIERNES 05 | SAB 06 | DOM 07 |
| RESISTENCIA FUERZA | COMBATES CONTROL | JUEGOS | TOPE | NEWAZA | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 08 | MARTES 09 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 | SAB 13 | DOM 14 |
| MUNDIAL JUNIOR | MUNDIAL JUNIOR | MUNDIAL JUNIOR | MUNDIAL JUNIOR | MUNDIAL JUNIOR | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 | SAB 20 | DOM |
| RECUPERADOR | RECUPERADO | RECUPERADO | RECUPERADOR | RECUPERADOR | DESCANSO | |

12. Metas para alcanzar en el mes

ESTAR EN FORMA DEPORTIVA CONCENTRACION SELECCIÓN NACIONAL CAMINO AL CAMPEONATO MUNDIAL ECUADOR 2022

13. Test a realizar en el mes.

TEST DE VELOCIDAD Y RESISNTENCIA Y MEDICIONES DE POTENCIA

**TEST DE RAPIDEZ ( UCHICOMIS)**

14. Observaciones:

TRABAJO TECNICO TOTAL EN SISTEMAS DE COMPETENCIA Y TRABAJO PSICOLOGICO

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: RICHARD LEON VIZCAYA