Radicado: R 202202005798
Fecha:23/08/2022 08:21:11.81

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:JUAN GUILLERMO URAN SALAZAR
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De			Hasta		
				21	07	2022	20	08	2022
20	08	2022							

Contratista	Juan Guillermo Urán Salazar	CC	98.700.469
		CE	
		NIT	
Liga	Liga de Natación de Antioquia		
Deporte	Natación	**Modalidad**	Clavados
Atletas a cargo	**Femenino** _____ **Masculino** 5		
Informe de actividades N°	1	**Convenio o Contrato N°**	472
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico – táctica, teórica y condicional de los atletas del equipo masculino de la Liga de Natación de Antioquia en la Modalidad Clavados.		
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Juan Esteban Ramírez	27	26	78	97%
Juan Sebastián León	27	20	60	75%
Miguel Benjumea	33	31	93	95%
Simón Ríos	33	31	93	95%
Tomás Tamayo	33	32	96	97%

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

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar los clavados de mayor grado de dificultad, para completar los saltos de las series de competencia, con miras al Campeonato Nacional Interligas, Juvenil y Mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

· Físicos: Mantener el estado físico de los deportistas, mínimo al 60%.

· Técnicos: Realizar evaluaciones para definir los saltos para las competencias.

· Tácticos: Trabajar en cinturones de tierra y agua para mejorar, los clavados más importantes de cada uno de los clavadistas.

· Psicológicos: Conocer los atletas y su comportamiento, frente a la práctica y a la competencia

· Teóricos: Explicar los deberes, derechos y necesidades, con miras a la competencia nacional.

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
N/A	N/A	N/A	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenmiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparacíon física Preparacíon técnica tierra entrenamiento en gua N/A	N/A

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
Juan Esteban Ramírez	Clasificó al mundial juvenil
Juan Sebastián León	Completó los clavados de 10 m y sincronizado
Miguel Benjumea	Completó los clavados de 10 m
Simón Ríos	Realizó y completó los clavados de trampolín de 1 y 3 metros
Tomás Tamayo	Clasificó al mundial juvenil

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Mayores	Completaron las series con miras al campeonato nacional
Juveniles	Ganaron el Campeonato Nacional Interligas Juvenil, por puntos, con dos atletas, Juan Esteban Ramírez y Tomás Tamayo, clasificados al mundial

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

N/A

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: CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS JUVENIL

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
General	17	5	4	2

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

Antioquia se consagró como campeón por puntos y obtuvo un equilibrio en la medallería con respecto a los otros departamentos.

En los varones, cuatro participantes obtuvieron medalla de oro; dos de ellos, clasificaron al campeonato mundial juvenil.

Debemos concentrar los esfuerzos, en las categorías de Damas, donde no tenemos buena representación, solo 2 deportistas participaron en la categoría Grupo B (14 – 15 años).

Para llenar los vacíos existentes en la categoría Grupo B (14 – 15 años), estamos trabajando fuertemente, en las categorías infantiles y de novatos.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

N/A

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.

- Juan Sebastián León: 1) Lumbalgia Mecánica; fisioterapia y masoterapia de rehabilitación, tres veces por semana.
  2) Luxación del dedo Medio, de la mano derecha.

- Tomás Tamayo: Tendinitis del hombro; fisioterapia y masoterapia de rehabilitación diaria.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos del 21 de agosto al 20 de septiembre:

- Obtener los primeros lugares en el Campeonato Nacional Interligas Abierto.
- Clasificar, el máximo número de participantes, a los juegos suramericanos.
- Recuperar y rehabilitar los atletas lesionados.

- Perfeccionar la preparación específica para realizar los clavados que, tienen mayor grado de dificultad.

11. Principales actividades por realizar.

(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
NACIONAL INTERLIGAS ABIERTO	NACIONAL INTERLIGAS ABIERTO	NACIONAL INTERLIGAS ABIERTO	NACIONAL INTERLIGAS ABIERTO	NACIONAL INTERLIGAS ABIERTO	NACIONAL INTERLIGAS ABIERTO	NACIONAL INTERLIGAS ABIERTO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento e agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en gua	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

12. Metas para alcanzar en el mes

- Aumentar el número de repeticiones de la parte básica de los clavados.
- Desarrollar los saltos de mayor grado de dificultad para cada uno de los atletas.
- Optimizar la preparación física, general, de los atletas.
- Construir saltos nuevos para los atletas juveniles, con miras a las competencias futuras.

13. Test a realizar en el mes.

- Test físicos de control.
- Test biomédicos de control.

14. Observaciones:

Prorrogar el trabajo técnico de conexión en trampolín y plataforma, para perfeccionar la técnica y cubrir las deficiencias de los deportistas.

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: Juan Guillermo Urán Salazar

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

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

Lun 22/08/2022 7:34

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



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Buenos días, comparto carpeta de Agosto con informes de entrenadores para su respectiva radicación. ¡Feliz día!

 AGOSTO

 Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir





Declaración de privacidad