Radicado: R 202202005624

Fecha:22/08/2022 09:13:43.053

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES

Remitente:KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS

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			Katish Hidari Recalde	CC	52152664				
				CE					
				NIT					
Liga			Antioqueña de Gimnasia						
Deporte			Gimnasia	**Modalidad**			Trampolín		
Atletas a cargo			**Femenino** 4 **Masculino** 4						
Informe de actividades N°			7	**Convenio o Contrato N°**			133 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 Antioqueña de Gimnasia modalidad Trampolín.						
Supervisor del contrato			Jairo Jiménez Moreno						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN horas	% CUMPLIMIENTO
ANGEL HERNANDEZ RECALDE	12	12	48	100%
ALVARO CALERO RAMON	23	23	92	100%
MIGUEL ANGEL MONTOYA	23	23	92	100%
MANUEL SIERRA	23	23	92	100%
KATISH HERNANDEZ RECALDE	23	23	92	100%
PAULA OLIER	23	23	92	100%
VALERIA URIBE	23	23	92	100%
SOFIA PINEDA	23	23	92	100%

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

OBJETIVO GENERAL: Hacer esquemas de 10 elementos para la participación en el Campeonato Nacional y en el Campeonato suramericano que será en agosto y septiembre respectivamente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Físicos: Fortalecer articulaciones de hombro, rodillas y tobillos para la fase de aumento de vuelo, trabajar fuerza isométrica y pliometría.
- Técnicos: Enlazar los 10 elementos haciendo trabajo de ritmo y Altura.
- Tácticos: Afianzar la seguridad del atleta para el manejo de salida acrobática de las esquinas y laterales de la cama elástica para llegar al centro de ejecución del trampolín.
- Psicológicos: Manejo de ansiedad en competencia.
- Teóricos: Estudiar las penalizaciones en el desarrollo de una competencia el conocimiento del nuevo reglamento

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

HORARIO DE ACTIVIDADES REALIZADAS
COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			uniones de 4	no programado	no programmado	no programado
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
enlaces de 3 y nuevas dificultades	enlaces de 4 y nuevas dificultades	enlaces de 2 y nuevas dificultades	Libres	enlaces de 3 y nuevas dificultades	no programado	no programado

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
enlaces de 3	enlaces de 4 con las nuevas dificultades	libre fácil	enlaces de 4	libre normal	no programado	no programado
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENLACES DE 4	ENLACES DE 4	ENLACES DE 4	ENLACES DE 4	ENLACES DE 4	no programado	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3 LIBRES FACILES	2 LIBRES FÁCILES Y 1 LIBRE NORMAL	2 LIBRES NORMALES Y 1 LIBRE FACIL	3 LIBRES FACILES	3 LIBRES NORMALES	no programado	no programado
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
LIBRE FACIL Y LIBRE NORMAL	LIBRE FACIL Y LIBRE NORMAL	LIBRE FACIL Y LIBRE NORMAL	LIBRE FACIL Y LIBRE NORMAL	LIBRE FACIL Y LIBRE NORMAL	no programado	

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
ALVARO CALERO - ANGEL HERNANDEZ	MEJORANDO SALIDAS Y PIKE DOWN
PAULA OLIER - MANUEL SIERRA Y MIGUEL ANGEL MONTOYA	AUMENTAN DIFICULTAD Y RITMO EN EL ESQUEMA
KATISH HERNANDEZ	TERAPIA RECUPERANDO LESIÓN PSOAS
VALERIA URIBE	COMIENZA A HACER TRABAJO DE BASE
SOFIA PINEDA	CANTIDAD DE ESQUEMAS CON DOBLES

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
	NO APLICA NO SE ENTRENA SINCRONIZADO

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados NO APLICA

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 biomédicos 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.

ALVARO CALERO - LESIÓN DEL PIE VA EN PROCESO DE FISIOTERAPIA
ANGEL HERNANDEZ - CONTROL DE CARTÍLAGO DE RODILLA
KATISH HERNANDEZ - SEGUIMIENTO DE DOLOR DE PSOAS QUE LE IMPIDEN CIERTOS GESTOS DEPORTIVOS
PAULA OLIER - MENISCO RODILLA IZQUIERDA

10. Objetivos propuestos para el mes del 21 de agosto al 20 de septiembre, Prepara nuevas rutinas para el Campeonato Suramericano. Este mesociclo se preparará un libre nuevo para todos con más dificultad de cara a que se convierta en el esquema fácil del 2023. Los principales objetivos por componentes serán:

Físicos: Fortalecer articulaciones de hombro, rodillas y tobillos para la fase de aumento de vuelo, trabajar fuerza isométrica y pliometría.

Técnicos: Enlazar los 10 elementos haciendo trabajo de ritmo y altura.

Tácticos: Afianzar la seguridad del atleta para el manejo de salida acrobática de las esquinas y laterales de la cama elástica para llegar al centro de ejecución del trampolín.

Psicológicos: Manejo de ansiedad en competencia.

Teóricos: Estudiar las penalizaciones en el desarrollo de una competencia el conocimiento del nuevo reglamento

11. Principales actividades por realizar. Trabajaremos enlaces cortos, composición de esquemas de competencia, dos vías con ruinas fáciles y difíciles. Sincronizado masculino y femenino

de los relevos de los participantes en los Juegos Nacionales. Énfasis en la ejecución de los deportistas

PLANIFICACIÓN DEL SIGUIENTE MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENLACES DE 2 Y ELEMENTO NUEVO	ENLACES DE 3 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 ELEMENTOS NUVOS	ENLACES DE 6 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 Y ELEMENTOS NUEVOS	N.P	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENLACES DE 2 Y ELEMENTO NUEVO	ENLACES DE 3 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 ELEMENTOS NUVOS	ENLACES DE 6 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 Y ELEMENTOS NUEVOS	N.P	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENLACES DE 2	ESQUEMAS	ENLACES DE 3	ESQUEMAS	ENLACES DE 4	N.P	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENLACES DE 2	ESQUEMAS	ENLACES DE 3	ESQUEMAS	ENLACES DE 4	N.P	n.p
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENLACES DE 2	ESQUEMAS					

12. Metas para alcanzar en el mes REALIZAR LOS ESQUEMAS CON LAS NUEVAS DIFICULTADES CON FACILIDAD

13. Test a realizar en el mes.
NO APLICA

14. Observaciones: NO APLICA

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: KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS