Radicado: R 202202005802
Fecha:23/08/2022 09:32:57.34

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:DIANA 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			Diana Marcela Urán Salazar	CC	43113989				
				CE					
				NIT					
Liga			Liga de Natación de Antioquia						
Deporte			natación	**Modalidad**	clavados				
Atletas a cargo			**Femenino**_____4____ **Masculino** _____						
Informe de actividades N°			1	**Convenio o Contrato N°**	471 de 2022				
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 femenino 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
Diana Pineda	27	22	66	85%
Daniela zapata	33	32	96	97%
Isabella. Gómez	30	28	84	94%
Stefanie Madrigal	27	23	69	89%

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

OBJETIVO GENERAL: -Desarrollo técnico y unión con los clavados de más dificultad para completar las series de competencia previa al Nacional interligas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

• Físicos: Consevar el estado físico de las deportistas, mínimo al 60%

• Técnicos: Realizar evaluaciones para definir sus series para la competencia.

• Tácticos: Realizar trabajo en cinturón de tierra y de agua para los saltos más importantes, de cada una de las deportistas.

• Psicológicos: Conocer las atletas y su comportamiento frente a la competencia.

• Teóricos: expresar los deberes, derechos y necesidades, frente 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 Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua.	7 -11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7 -11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua. . N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

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

7 -11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7 -11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua.	7 -11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7 -11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua.	7 -11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua. 2-4 calentamiento entrenamiento en agua	7 -11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra entrenamiento en agua. . 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
Diana Pineda	Realizar los saltos de trampolín de 1mt., sincronizado 3mts y sincronizado mixto 3mts.
Daniela zapata	Realizar todos los clavados de 1mt. y 3mts., plataforma 10 mts. y sincronizado trampolín y plataforma.
Stefanie Madrigal	Realizar todos los clavados de 1mt. y 3mts. Y sincronizado 3 mts.
Isabella. Gómez	Realiza Todos los saltos de 3mts. y plataforma 10 metros. Y sincronizado 3mts.

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Femenino mayores	Completar los procesos técnicos y estabilizarlos con miras al campeonato nacional interligas abierto que se realizará en la ciudad de Medellín.

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: __N/A_____

		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

NA

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

Durante este periodo no se realizaron controles.

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.

Stefanie Madrigal: Lesión en la espalda, zona lumbar. A asistido a citas de control con medico ortopedista y ha realizado sesiones de fisioterapia y masoterapía diaria para la rehabilitación y recuperación.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: desde 21 de agosto hasta el 20 de septiembre.

- Desarrollo de los clavados de más dificultad para completar las series de competencia con miras al campeonato nacional interligas mayores.

- Rehabilitar las atletas lesionadas.

- Realizar evaluaciones para definir las series que clavados, con miras a la participación en el campeonato nacional interligas, en el mes agosto.

- Conocer los atletas y su comportamiento frente a la competencia.

- Lograr el máximo rendimiento en el campeonato nacional interligas abierto.

- Clasificar el máximo de atletas femeninas, a los juegos suramericanos.

- Optimizar y estabilizar la preparación física de los clavados que tienen más dificultad para cada una de las deportistas.

11. Principales actividades por realizar.

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

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

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

12. Metas para alcanzar en el mes

- Desarrollar los saltos de mayor grado de dificultad para cada una de las deportistas.

• Estabilizar la serie de competencia de cada una de las atletas con miras al nacional interligas abierto.

• Optimizar la preparación física general de las atletas.

13. Test a realizar en el mes.

- Test físicos de control.

• Test biomédicos de control.

14. Observaciones:

Continuar con el trabajo técnico de enlace en trampolín y plataforma, con miras a perfeccionar la técnica y cubrir las deficiencias que las 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: Diana Marcela 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