Radicado: R 202202006641
Fecha:21/09/2022 10:43:14.367

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:DIEGO ALEJANDRO TORRES TORRES
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	08	2022	Hasta 20	09	2022
20	09	2022							

Contratista	DIEGO ALEJANDRO TORRES TORRES	CC	1042767191
		CE	
		NIT	
Liga	Discapacidad Física – LIDEFIANT		
Deporte	**Para Baloncesto**	**Modalidad**	**Para Baloncesto**
Atletas a cargo	**Femenino_____Masculino_____**17_____		
Informe de actividades N°	08	**Convenio o Contrato N°**	110 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 Para -Baloncesto en Silla de Ruedas con discapacidad física.		
Supervisor del contrato	**JAIRO JIMÉNEZ MORENO**		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Luis Orlando Álvarez Holguín	22	19	2280 min	86.36%
Wilmer Alley Pinzón Pino	22	19	2280 min	86,36%
Raúl José Vega Benítez	22	20	2400 min	90,90%
Daniel David Jiménez Rodríguez	22	20	2400 min	90,90%
Jorge Humberto Vásquez Bedoya	22	18	2160 min	81,81%
Duván Alberto Hernández Jiménez	22	19	2280 min	86,36%
Elixander Arias Pinto	22	19	2280 min	86,36%
Santiago Calle Rendón	22	17	2040 min	77,27%
Juan de la Cruz Gómez Ríos	22	20	2400 min	90,90%
David Ronald Evjen Elkins	22	20	2400 min	90,90%
Jhon Darío Rendón Echavarría	22	18	2160 min	81,81%
Oscar Alberto Ríos Cuervo	22	18	2160 min	81,81%
Sergio Alberto Penagos Benítez	22	20	2400 min	90,90%
Jeison Esneider Mejía González	22	20	2400 min	90,90%

Freddy Rodríguez Rivera	22	18	2160 min	81,81%
Yair Diaz Cuervo	22	12	1440 min	54,54%
Diego Armando Romero Ledezma	22	6	720 min	27,27%

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

OBJETIVO GENERAL: Dirigir en la preparación técnico, táctica, teoría y condicional los deportistas, de Baloncesto en Silla de Ruedas, potencializando las habilidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad, habilidades técnicas de lanzamiento y manejo de silla, esquemas defensivos y ofensivos de juego, buscando la cohesión de equipo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Potencializar las capacidades condicionales, coordinativas de los deportistas.
- Técnicos: Mejorar el Lanzamiento, entradas, trabajo de pase y recepción, manejo de silla.
- Tácticos: Establecer el trabajo de esquemas tácticos (defensivo, ofensivo, contraataque), entrada y permanencia dentro de zona, hombre fuera, rotación posicional.
- Psicológicos: Potencializar el trabajo en equipo y personal que fortalezca el grupo de deportistas entendiendo sus dificultades y potencializando sus roles dentro del equipo.
- Teóricos: Explicar el reglamento y sus diferentes acciones y como tenerlo a nuestro favor.

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
10:00 Trabajo de manejo de silla, trabajo de 1vs 1 y 2 vs 2, trabajo de lanzamiento 5 minutos.	10:00 Trabajo de fuerza combinado con resistencia y trabajo de lanzamiento. Defensa 2 vs 2 y 2 vs 3	10:00 Trabajo de manejo de silla. Trabajo de pase y lanzamiento. Trabajo de 2 vs 2 y 3 vs 3	10:00 Trabajo de fuerza y lanzamiento Trabajo de Trabajo de ayudas y bloqueos, trabajo de apertura de cancha	10:00 Trabajo de bandejas, trabajo lanzamiento desde las 7 posiciones.		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
10:00 Trabajo físico y entradas.	10:00 Test de	10:00 Trabajo de pase y manejo de silla	10:00 Test	10:00 Trabajo de manejo de silla,		

Trabajo de 7 líneas y lanzamientos desde los 7 puntos. Trabajo de defensa ataque 3 vs 3	resistencia y agilidad Trabajo de juego 3 vs 3,	terminando en entradas y lanzamiento desde los 7 puntos.	Trabajo de pantallas bloqueos y apertura de cancha	bloquear y pantalla. Lanzamiento desde los 7 puntos		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
10:00 Trabajo físico. Trabajo de choque, bloqueo y defensa. Trabajo 3 vs 3 lanzamiento de tiro libre.	10:00 Trabajo físico combina con trabajo ataque y defensa 1 vs 1, 3 vs 3 y 5 vs 5	10:00 Trabajo de Entradas y persecución, trabajo de cerco reboteador. Trabajo de manejo de silla	10:00 Trabajo de fuerza, trabajo de velocidad y desaceleración, trabajo de lanzamiento desde codos y tiro libre.	10:00 Trabajo de lanzamiento y defensa 2 vs 2 Trabajo de defensa ataque 5 vs 5		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
10:00 Trabajo pase, manejo de silla, defensa y cerco reboteador.	10:00 Trabajo de resistencia física. Trabajo de desaceleraciones y choque, combinado con lanzamientos. Lanzamientos de tiro libre	10:00 Trabajo de bloqueos, manejo de silla, marcación y cambios para ayudas y pantallas.	10:00 am Trabajo de fuerza, Trabajo de lanzamiento sobre cansancio	10:00 Trabajo de entradas, trabajo de lanzamiento desde las 7 posiciones combinado con trabajo de resistencia		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
10:00 19, 20 Trabajo de lanzamiento de 5 minutos continuos, trabajo de lanzamiento en un aro y salir a velocidad para ubicarme en el otro, pase y recepción.	10:00 Trabajo de lanzamiento. Trabajo de 2 vs 2 salida y tomar posición para lanzar. Trabajo de ayudas y bloqueos. Trabajo de 3 vs 3					

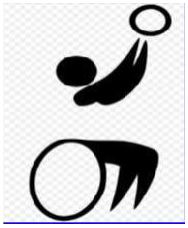
4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
N.A	N.A

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Para Baloncesto	Acoplamiento e identificación de roles con y sin balón en acciones y esquema de juego teniendo una visión de juego

	que ayuda al trabajo productivo del equipo, logrando una mejor dinámica de juego, buscando la conciencia de juego a la hora de realizar un ataque y defensa.
Para Baloncesto	Entendimiento de bloqueos, ayudadas y ubicación en ataque y defensa buscando espacios y generándolos.

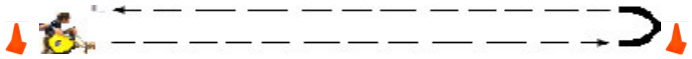
5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados
Test de Resistencia de 6 minutos.
Test de agilidad.



Test de resistencia en 15 metros por 6 minutos.

Se utiliza la parte horizontal de la cancha, se ubican dos conos uno en cada línea lateral, el deportista arranca de cualquiera de los dos conos y tiene 6 minutos para ir y volver pasando por detrás de cada uno de los conos la mayor cantidad de veces posible, debe haber un compañero contando las veces que va y vuelve, cada recorrido ida y vuelta es una pasada, se deben contar la cantidad de pasadas que realice durante los seis minutos.

15 metros



15 metros

TABLA DE VALORACIÓN DE RESULTADOS

Prueba 15 mts resistencia	4 agosto de 2022	25 agosto de 2022
Nombres y apellidos	# pasadas	# pasadas
1. Daniel Jiménez Rodríguez	23.5	26
2. Elixander Arias Pinto	26.5	26.5
3. Duván Hernández Jiménez	27	28
4. Jorge Vásquez Bedoya	27	26
5. Oscar Alberto Ríos C	31	29.5
6. Jeison Esneider Mejía González	28.5	30.5
7. Sergio Penagos Benítez	26	26
8. Santiago Calle Rendón	19	22
9. Raúl Vega	x	31
10.Fredy Rodríguez Rivera	x	31
11.Orlando Álvarez Holguín	x	27

ANALISIS DE RESULTADOS

-Tres deportistas marcan tendencia de tener la mayor cantidad de pasadas realizadas **(31)** durante las 2 muestras.

- Dos deportistas mantienen la misma cantidad de pasadas entre la primera y segunda muestra realizada.

NOTA: Se presentan en cada uno de los deportistas cambios significativos para tener en cuentan desde la resistencia anaeróbica láctica, donde demuestran que la continuidad en cada uno de los trabajos desarrollados en las sesiones de entrenamiento para mejora de la condición física va aumentando considerablemente.

CUADRO COMPARATIVO DE PRUEBA

BSR -TEST DE AGILIDAD ILLINOIS				
FECHA:	4-ago		25-ago	
NOMBRES Y APELLIDOS	TIEMPO 1	TIEMPO 2	TIEMPO 1	TIEMPO 2

Oscar Alberto Ríos C	26”95	26”70	26”81	25”17
Jeison Esneider Mejía	26”99	26”45	23”94	25”97
Duván Alberto Hernández	29”02	28”67	29”82	28”31
Sergio Penagos Benites	26”67	28”67	28”64	29”09
Jorge Vásquez	31”04	30”96	28”48	28”17
Elixander Arias	28”70	28”98	27”50	27”41
Daniel David Jiménez R	32”28	30”95	31”93	29”48
Santiago Calle	33”05	34”75	32”92	32”43
Fredy Rodríguez	x	x	25”10	23”87
Orlando Álvarez	x	x	27”48	27”07
Raúl Vega	x	x	24”58	23”64

	Menor tiempo Test
	Mayor tiempo Test

ANALISIS DE TIEMPO:

1. El 99% de los deportistas que realizaron la prueba, evidencian claramente mejoría entre el primer y segundo mejor resultado (tiempo seg/cent)

2. Entre el mejor tiempo de la primera prueba **26”45** y la segunda, 4 deportistas mejoraron el tiempo por debajo de los **25”**

3. Tres deportistas en la segunda muestra marcan tendencia de estar por debajo de 24 segundos, mostrando un punto clave de referencia para futuras muestras.

ANALISIS CUALITATIVO

1. Los deportistas que se encuentran marcados en la primera muestra con una (x), **no realizaron** la prueba en la fecha seleccionada, pero se evidencia gran desempeño con relación a los demás participantes que desarrollaron la prueba.

2. El periodo de ejecución entre una prueba y otra fue de 2 semanas para así alcanzar a evidenciar mejoras grupales e individuales.

3. La prueba desarrollada muestra un alto dominio y control de la silla de ruedas, al igual que la condición física de fuerza explosiva lo que determina el desempeño de cada deportista.

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: _____

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
N. A				
N. A				
N. A				

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.

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.

No hay deportistas que en este momento se encuentren en proceso medico

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: DEL 21 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE OCTUBRE DE 2022.

- Objetivo General: Mejorar la resistencia física, muscular del deportista, ayudas, bloqueos, trabajo defensivo, efectividad y desarrollo de trabajo en equipo buscando el mejoramiento individual y colectivo en los esquemas de juego, siempre con miras a los torneos interligas e interclubes que se tienen propuestos para el ciclo 2022.

- Físicos: Potencializar las capacidades condicionales, coordinativas de los deportistas.
- Técnicos: Mejorar el Lanzamiento, entradas, trabajo de pase y recepción, manejo de silla
- Tácticos: establecer el trabajo de esquemas tácticos (defensivo, ofensivo, contraataque), entrada y permanencia dentro de zona, hombre fuera, rotación posicional.
- Psicológicos: Potencializar el trabajo en equipo y personal que fortalezca el grupo de deportistas.
- Teóricos: Hablar sobre el reglamento y sus diferentes acciones.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
		10:00 Trabajo de 2 vs 2 y apertura de cancha, Trabajo de 5 vs 5 y presión a contrario.	10:00 Trabajo de fuerza, trabajo 1 vs 1 de toda la cancha. 2 vs 2 y 3 vs 3	10:00 Trabajo de bandejas, trabajo lanzamiento desde las 7 posiciones.		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
10:00 Trabajo de lanzamiento de fuera de zona en movimiento desde 0 y 45 grados. Trabajo de persecución y bandejas.	10:00 Test de resistencia y agilidad Trabajo de juego 3 vs 3,	10:00 Trabajo de pase terminando en 2 VS 2 ataque y defensa de toda la cancha para uqedar 2 vs 1	10:00 Trabajo de manejo persecución y lanzamiento. Trabajo 3 vs 3	10:00 Trabajo resistencia y trabajo de 2 vs 2 ganar espacio y generarlo.		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
10:00 Trabajo físico. Trabajo de choque, bloqueo y defensa. Trabajo de cerco reboteador.	10:00 Trabajo físico trabajo de ataque 3 vs 2 y 4 vs 3 posicionamiento y ataque de zona.	10:00 Trabajo de defensa el triple swing, defensa de zona y cerco reboteador	10:00 Trabajo defensa ataque 3 vs 3 y presión de zona. Trabajo de lanzamiento desde los 7 puntos	10:00 Trabajo de entradas y lanzamiento en movimiento desde los 7 puntos.		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
10:00 Trabajo juego 4 vs 4 y 5 vs 5 realizando bloqueos, pantallas y esquema defensivo de 5 vs 5	10:00 Trabajo de ataque defensa 3 vs 3 y 4 vs 3 posicionamiento en zona y ataque.	10:00 Trabajo de lanzamiento. Trabajo de 3 vs 3 y apertura de cancha. Trabajo de juego 5 vs 5	10:00 am Trabajo de persecución, trabajo de pantallas bloqueos y ayudas, 2 vs 2 y 3 vs 3	10:00 Trabajo de juego 5 vs 5		

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
10:00 Festivo	10:00 Trabajo de lanzamiento bajo presión y lanzamiento En movimiento desde los 0 y 45 grados de ambos laods.	10:00 Trabajo de 3 vs 3 bloqueos y ayudas Trabajo de defensa de triple swing.	10:00 Trabajo de pases, persecución y bandejas. Trabajo de ayudas y bloqueos 3 vs 3 y 2 vs 2 y 4 vs 3			

12. Metas para alcanzar en el mes.

- Mantener el equipo en su constante preparación técnica y tácticamente, como parte esencial para el interligas que se inicia en próximos meses.

13. Test a realizar en el mes.

- Test de 6 metros.
- Test de agilidad.

14. Observaciones: Debido a los cambios que actualmente se presenta en la ley, se está a la espera de la Federación para el desarrollo del cronograma de competencias y desarrollo deportivo de este año.

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: Diego Alejandro Torres Torres

Andrés Felipe Muñoz Prieto
Metodólogo de Discapacidad

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

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

Mar 20/09/2022 7:33

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



Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad