Radicado: R 202202006630
Fecha:21/09/2022 10:08:23.597

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ
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 MEDINA GÓMEZ	CC	98558934
		CE	
		NIT	
Liga	GIMNASIA		
Deporte	GIMNASIA	**Modalidad**	ARTÍSTICA
Atletas a cargo	**Femenino** 14	**Masculino**	
Informe de actividades N°	08	**Convenio o Contrato N°**	128 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 Artística Femenina.		
Supervisor del contrato	JAIRO JIMENEZ MORENO		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
GINNA ESCOBAR	26	26	7.300 rp	100,00
MARÍA JOSÉ VILLEGAS	26	26	7.300 rp	100,00
ANA MARIA LÓPEZ	26	26	7.300 rp	100,00
JULIANA. OCHOA	26	26	7.300 rp	100,00
ISABELA. RENGIFO	26	26	7.300 rp	100,00
MARIANA CASTAÑO	26	26	7.300 rp	100,00
MARIANA AGUDELO	26	26	7.300 rp	100,00
JIMENA ALZATE	26	26	7.300 rp	100,00
SALOME RENGIFO	26	26	7.300 rp	100,00
MARIANGEL. GARCÍA	26	26	7.300 rp	100,00
SOFIA MALDONADO	26	26	7.300 rp	100,00
MARIANGEL MANCO	26	26	7.300 rp	100,00
MARIANA ROSERO	26	26	7.300 rp	100,00
KAROL SANCHEZ	26	26	7.300 rp	100,00

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

OBJETIVO GENERAL

Aumentar la efectividad de los nuevos elementos de mayor dificultad de las principales atletas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Físicos: Mejorar la resistencia a la fuerza a través de la repetición de esquemas

Técnicos: Mejorar la ejecución de cada uno de las rutinas de cara al campeonato nacional juvenil

Tácticos: Continuar con el análisis de las notas de partida y las notas finales con el objetivo de generar una mejor estrategia competitiva con los principales rivales.

Psicológicos: Continuar con el trabajo de manejo de la ansiedad competitiva.

Teóricos: Estudiar los enlaces en viga y asimétricas.

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
						Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Base de rutinas en todos los aparatos	Mitades de rutinas	Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos	Esquema en todos los aparatos	Específico de aterrizajes	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Base de rutinas en todos los aparatos	Mitades de rutinas	Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos	Esquema en todos los aparatos	Específico en cama elástica	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Base de rutinas en todos los aparatos	Mitades de rutinas	Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos	Esquema en todos los aparatos	Específico de aterrizajes	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Específico de salidas	Mitades de rutinas	Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos	Esquema en todos los aparatos	Específico de aterrizajes	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Base de rutinas en todos los aparatos	Mitades de rutinas					

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
GINNA ESCOBAR	Múltiple en asimétricas
JULIANA OCHOA	Yurchenko giro y medio
MARIA JOSÉ VILLEGAS	Mejor desarrollo postural

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS

	Equipo Mayores	Buena preparación en el componente técnico	
	Equipo Juvenil	Proyección nacional en el rendimiento deportivo	

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados.
NO SE REALIZARON CONTROLES ESTE MES.

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 Infantil y Juvenil

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
PREINFANTIL	6	5	4	4
INFANTIL	6	4	4	2
JUVENIL NOVATAS	5	5	3	4
JUVENIL AVANZADAS	6	3	3	1

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

Es importante destacar la renovación deportiva y procesos que se vienen dando, desde las categorías pre infantiles e infantiles, logrando demostrar con solides el buen momento deportivo y la proyección de atletas en varios ciclos, que nos permitirán mantenernos liderando todos los resultados en el ámbito nacional.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

No se realizado control medico durante el presente informe

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.

Las atletas se encuentran en buen estado de salud, han presentado algunas contracturas mas producto de la carga de trabajo.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de septiembre al 20 de octubre de 2022
OBJETIVO GENERAL

Alcanzar una alta preparación técnica de cara a los Juegos Suramericanos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Físicos: Mejorar la resistencia a la fuerza y la fuerza excéntrica
- Técnicos: Mejorar la efectividad en el volumen de rutinas
- Tácticos: Continuar con el análisis de las notas de partida y las notas finales de las gimnastas del área suramericana
- Psicológicos: Continuar con el trabajo de manejo de la ansiedad competitiva.
- Teóricos: Estudiar nuevas bonificaciones en asimétricas

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
		Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos	Esquema en todos los aparatos	Específico de aterrizajes	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Base de rutinas en todos los aparatos	Mitades de rutinas	Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos	Esquema en todos los aparatos	Específico en cama elástica	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Base de rutinas en todos los aparatos	Mitades de rutinas	Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos	Esquema en todos los aparatos	Específico de aterrizajes	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Específico de salidas	Mitades de rutinas	Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos	Esquema en todos los aparatos	Específico de aterrizajes	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Específico de salidas	Mitades de rutinas	Elementos nuevos	Esquema en todos los aparatos			

12. Metas para alcanzar en el mes

Alto nivel competitivo de cara al campeonato nacional infantil y juvenil

13. Test a realizar en el mes.

Se realizará dos controles técnicos.

14. Observaciones:

Continuar con el buen apoyo por parte del equipo interdisciplinario, es fundamental en el proceso deportivo de las atletas.

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 Medina Gómez

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