Radicado: R 202202006621
Fecha:21/09/2022 09:24:38.803

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:OSCAR ALEJANDRO RIVERA BUITRAGO
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación			**Período de Informe**	**De**			**Hasta**		
DD	**MM**	**AAAA**		**21**	**08**	**2022**	**20**	**09**	**2022**
20	**09**	**2022**							
Contratista			Oscar Alejandro Rivera Buitrago	CC	71216094				
				CE					
				NIT					
Liga			De Patinaje De Antioquia						
Deporte			Patinaje	**Modalidad**	Artístico				
Atletas a cargo			**Femenino** 15 **Masculino** 2						
Informe de actividades N°			8	**Convenio o Contrato N°**	171 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 de Patinaje de Antioquia modalidad Artística.						
Supervisor del contrato			Jairo Jiménez Moreno						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN (horas)	% CUMPLIMIENTO
Luz Cristina Urrea Castaño	23	23	46	100%
Astrid Carolina Báez	23	23	46	100%
María Paulina Pérez Gómez	23	23	46	100%
Eliana Bedoya García	23	23	46	100%
Daniela Gerena Lopera	23	23	46	100%
Saray Vélez	23	23	46	100%
Isabella Guerrero	23	23	46	100%
Mariana Lopera Idárraga	23	23	46	100%
Laura Isabel Robledo Rivera	23	22	44	95,65%
Melissa Amell *	23	12	24	52,17%
Sofia Giraldo	23	19	38	82,61%
Isabel Hernández	23	18	36	78,26%
Valentina Rodríguez	23	23	46	100%
Sara Manco	23	23	46	100%

Michelle Schmid	23	23	46	100%
Matías Montoya	23	22	44	95,65%
Miguel Arango	23	22	44	95,65%

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

OBJETIVO GENERAL: Afinar detalles técnicos e intensificar el aspecto táctico en los deportistas de categoría junior y senior hacia el campeonato panamericano de patinaje artístico a realizaste en Cancún del 6 al 12 de septiembre

Enfocar la fase precompetitiva a nivel técnico-táctico de la selección Antioquia hacia el Nacional Interligas de Patinaje Artístico del 22 al 25 de septiembre en Chía Cundinamarca

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: pasar rutinas competencia completas en altura (fines de semana el Coliseo de Rionegro) con recuperación pasiva para darle mayor calidad e intensidad técnica
- Técnicos: pulir detalles técnicos de las rutinas coreográficas y definir los elementos de saltos, giros, trabajos de pie para madurarlos dentro de las rutinas de competencia.
- Tácticos: Simulación de situaciones reales de competencia en Rionegro como un hacia el Panamericano e Interligas un día por semana en cada modalidad patinaje 6 días de la semana
- Psicológicos: Transferir habilidades psicológicas a los entrenamientos y simulación de competencia de manera específica según cada atleta y prueba (con un plan de preparación mental especifico rumbo al Interligas con el psicólogo deportivo Robert Gutiérrez).
- Teóricos: Llenar la hoja de elementos técnicos de cada prueba al interligas.

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
Inicial: movilidad y giros en spinner Principal: largo. Final: coreografía del corto	Inicial: locomoción general Principapal: giros de todos los programas Final: core	Inicial: coordinación en escalera, giros en spinner Principal: saltos básicos y simples Final: coreografias	Incial: core Principal: giros talones, Axel, toellop y salchow Final: flexibilidad	Simulacro de competencia pre Interligas y Prepanamericano para la modalidad de FIGURAS	Simulacro de competencia pre Interligas y Prepanameri cano para LIBRE	Simulacro de competencia pre Interligas y Prepanameri cano para DANZA
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
EVALUACION TECNICA DEL SIMULACRO	Inicial: movilidad y locomoción Principal: 2 largos y 1 corto Final: core y flexibilidad	Inicial: core y coordinación superior en escalera Principal: largo con retroalimentacion Final: flexibilidad	Programa corto y con retroalimentación y otro corto	Inicial: 2 cortos y 1 largo Final: retroalimentación de giros	TEST DE FIGURAS PREPANAM ERICANO	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: core y coordinación inferior en escalera Principal: manejo coreográfico y componentes Final: flexibilidad	PANAMERICANO DE PATINAJE ARTISITCO	PANAMERICANO DE PATINAJE ARTISITCO	PANAMERICANO DE PATINAJE ARTISITCO	PANAMERICANO DE PATINAJE ARTISITCO	PANAMERIC ANO DE PATINAJE ARTISITCO	PANAMERIC ANO DE PATINAJE ARTISITCO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
PANAMERICANO DE PATINAJE ARTISITCO	DESCANSO	Inicial: core y coordinación superior en escalera Principal: retroalimentación del programa corto (giros) Final: flexibilidad	Inicial: locomoción general Principal: retroalimentación del programa largo Final: core	Inicial: movilidad y coordinación inferior Principal: 1 cortos Final: core y flexibilidad	TEST DE FIGURAS PREINTERLI GAS	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
inicial: movilidad y coordinación inferior. Principal: 1 largo Final: flexibilidad y core	Inicial: coordinación en escalera, giros en spinner Principal: Procesos de saltos simples hasta los de mayor rotación específicos Final: coreografías					

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
Luz Cristina Urrea Castaño	Focalización de la tarea tecnica de la figura en el tiempo presente durante la competencia
Astrid Carolina Báez	Forma deportiva y regularidad del ritmo durante toda la figura
María Paulina Pérez Gómez	Conexión del performance de las transiciones durante la competencia
Eliana Bedoya García	Energía durante toda la rutina de competencia
Daniela Gerena Lopera	Fuerza en los movimientos de brazos durante la competencia
Saray Vélez	Estabilidad del centro de gravedad
Isabella Guerrero	Logra Aplicar la correcta colocación de la pelvis durante la competencia
Mariana Lopera Idárraga	Ritmo regulado durante la competencia
Laura Isabel Robledo Rivera	Giro camel talón derecho y el salto doble flip
Melissa Amell	Retirada del proceso por bajo rendimiento y lesión en los tobillos
Sofía Giraldo	Dinámica del movimiento en las rutinas
Isabel Hernández	Regulación del ritmo en las fases de los saltos
Valentina Rodríguez	Suavidad en los giros
Sara Manco	Control del core en las ejecuciones
Michelle Schmid	Seguridad durante la competencia
Matías Montoya	Altuta en los saltos

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Figuras damas	Agonismo táctico en la revisión técnica
Libre damas y varones	Regularidad de ritmo de cada elemento técnico durante las rutinas
Danza damas	Ganar fluidez en cada movimiento integrando la parte artística durante las rutinas

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados
   Se realizó un chequeo técnico del 26 al 28 de julio en Rionegro con una Juez nacional en cada modalidad, allí se hizo una retroalimentación a cada deportista sobre su desarrollo competitivo y en términos generales la selección se encuentra con mejor nivel técnico y avance en habilidades tácticas frente a la competencia

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: Final de la World Cup

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
Danza senior damas	2	1		1
Figuras senior damas	2			1

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

Las deportistas María Paulina Pérez Daniela Gerena participaron en el campeonato Panamericano de Patinaje Artístico realizado en Cancún México del 6 al 11 de septiembre donde lograron medalla de oro y bronce respectiva entre 22 atletas de 8 países, dando un resultado positivo con rutinas coreográficas de alto nivel que les alcanzó para dicho resultado.

De igual manera Luz Cristina Urrea logra medalla de bronce en figuras con un positivo resultado y Carolina Báez queda en 4 lugar con quien se esperaba estuviera en el podio, en esta prueba las condiciones de la pista no jugaron a favor para mostrar el alto nivel que las atletas poseen ya que era una superficie de goma que dificulta la fluidez de las figuras a lo que cometieron algunos errores que no jugaron a favor de lo esperado, sin embargo es una fuerte contienda con Argentina y Brasil que vienen de ser campeones del mundo

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

No se realizaron pruebas biomédicas ni controles de laboratorio

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?

Isabella Guerrero presenta tendinitis rotuliana y está siendo atendida por INDEPORTES Antioquia en el área medica y de fisioterapia, de igual forma Mariana Lopera esta siendo tratada de una fascitis plantar en el pie izquierdo

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

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

General:

Enfocar el trabajo tecnico-tactico en los deportistas que clasifiquen a los World skate Games en Buenos Aires Argentina del 24 de octubre al 13 de noviembre

Definir la Preselección a Juegos Nacionales 2023 para iniciar el proceso hacia dicho evento

Objetivos específicos por componentes de preparación:

- Físicos: mejorar la resistencia mixta especifica de cada atleta con las rutinas coreográficas en repeticiones sin pausa o con pausa activa
- Técnicos: libre: trabajar la base las fases de los saltos para limpiar detalles técnicos hacia el futuro, trabajar las posturas de las pociones difíciles de los giros específicos (flexibilidad activa)

Danza: Pulir todos los elementos técnicos con el performance e intensión emocional integrados

Figuras: volver a las figuras básicas para pulir posición, partidas t retomas hacia las figuras nuevas de cada categoría

- Tácticos: simulación de rutinas de competencia para lograr generar mayor seguridad (enfocarse en una tarea especifica en el presente), elegir músicas e ideas para las nuevas rutinas
- Psicológicos: Formular el objetivo al siguiente periodo de competencia
- Teóricos: revisión del reglamento 2023 y los valores de los elementos de cada rutina

11. Principales actividades por realizar.

Entrenamientos técnicos en patines 6 días de la semana 2 horas y 3 sesiones de preparación física de una hora. Para los deportistas rumbo al mundial

Plan de desarrollo de la base en las demás modalidades con los atletas que iniciaran el proceso hacia el 2023

HORARIO ACTIVIDADES POR REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
		NACIONAL INTERLIGAS	NACIONAL INTERLIGAS	NACIONAL INTERLIGAS	NACIONAL INTERLIGAS	NACIONAL INTERLIGAS
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
NACIONAL INTERLIGAS	DESCANSO	EVALUACION DEL NACIONAL INTERLIGAS	Inicial: movilidad y coordinación inferior Principal: giros camel y saltos de base Final: core y flexibilidad	Inicial: coordinación en escalera, giros en spinner Principal: Procesos de saltos simples hasta los de mayor rotación específicos Final: flexibildad	JUEGOS SURAMERICANOS	JUEGOS SURAMERICANOS
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: core y coordinación superior en escalera Principal: retroalimentación del programa corto (giros) Final: flexibilidad	Inicial: movilidad y locomoción Principal: giros de secuencias de pasos Final: core y flexibilidad	Inicial: core y coordinación superior en escalera Principal: chocktows Final: flexibilidad	Inicial: movilidad y coordinación inferior Principal: crear transiciones con trompos Final: core y flexibilidad	Inicial: deslizamientos y crear transiciones con saltos Final: retroalimentación de giros	Inicial: flexibilidad Principal: skating elements Final: transiciones y deslizamientos	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: core y coordinación inferior en escalera Principal: manejo coreográfico y componentes Final: flexibilidad	Inicial: movilidad y coordinación inferior Principal: 1 cortos Final: core y flexibilidad	Inicial: movilidad y coordinación inferior Principal: 1 cortos Final: core y flexibilidad	Inicial: movilidad y coordinación inferior Principal: 1 cortos Final: core y flexibilidad	Inicial: coordinación en escalera, giros en spinner Principal: Procesos de saltos simples hasta los de mayor rotación específicos Final: flexibildad	Inicial: movilidad y coordinación superior Principal: deslizamientos Final: core y flexibilidad	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Inicial: movilidad y coordinación inferior Principal: 1 cortos Final: core y flexibilidad	inicial: movilidad y coordinación inferior. Principal: 1 largo Final: flexibilidad y core	Inicial: core y coordinación superior en escalera Principal: retroalimentación del programa corto (giros) Final: flexibilidad	Inicial: locomoción general Principal: retroalimentación del programa largo Final: core			

12. Metas para alcanzar en el mes

-Perfeccionar cada rutina y reevaluar la estrategia más favorable para la competencia del

para loa Juegos Panamericanos con María Paulina Pérez y Daniela Gerena a realizarse en Asunción Paraguay el 1 y 2 de octubre del año en curso -Mejorar las secuencias de pasos enfatizar en giros, chocktows y body movements -Continuar con el trabajo de entrenamiento tecnico-tactico. y mental rumbo a Juegos Suramericanos con las deportistas mencionadas -Definir una base de preselección hacia Juegos Nacionales 2023 según el desempeño del año y resultados del Nacional Interligas
13. Test a realizar en el mes. Ninguno
14. Observaciones: Varios deportistas del dicho listado no cumplen con la totalidad propuesta ya que existen incompatibilidad horaria por labores académicas.

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
Oscar Alejandro Rivera Buitrago

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