

**Radicado: R 202202006671**

**Fecha:21/09/2022 15:52:04.34**

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES  
Remitente:JORGE ALBERTO ARBOLEDA HENAO  
Ruta: RUTA DE PAGOS



| Fecha de presentación                 |    |      | Período de<br>Informe                                                                                                                                 | De |                               |          | Hasta                         |    |      |
|---------------------------------------|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------|----------|-------------------------------|----|------|
| DD                                    | MM | AAAA |                                                                                                                                                       | 21 | 08                            | 2022     | 20                            | 09 | 2022 |
| 20                                    | 09 | 2022 |                                                                                                                                                       |    |                               |          |                               |    |      |
| <b>HContratista</b>                   |    |      | JORGE ALBERTO ARBOLEDA<br>HENAO                                                                                                                       |    | CC                            | 10165208 |                               |    |      |
|                                       |    |      |                                                                                                                                                       |    | CE                            |          |                               |    |      |
|                                       |    |      |                                                                                                                                                       |    | NIT                           |          |                               |    |      |
| <b>Liga</b>                           |    |      | Antioqueña de tejo                                                                                                                                    |    |                               |          |                               |    |      |
| <b>Deporte</b>                        |    |      | TEJO                                                                                                                                                  |    | <b>Modalidad</b>              |          | EQUIPO, DUPLAS,<br>INDIVIDUAL |    |      |
| <b>Atletas a cargo</b>                |    |      | Femenino _____ Masculino _____ 6 _____                                                                                                                |    |                               |          |                               |    |      |
| <b>Informe de actividades N°</b>      |    |      | 2                                                                                                                                                     |    | <b>Convenio o Contrato N°</b> |          | 473 del 2022                  |    |      |
| <b>Objeto del convenio o Contrato</b> |    |      | Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Tejo. |    |                               |          |                               |    |      |
| <b>Supervisor del contrato</b>        |    |      | JAIRO JIMENEZ MORENO                                                                                                                                  |    |                               |          |                               |    |      |

### INFORME TÉCNICO

#### 1. Asistencia mensual.

| NOMBRE                       | # SESIONES PROGRAMADAS | # SESIONES REALIZADAS | VOLUMEN HORAS | % CUMPLIMIENTO |
|------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------|----------------|
| Alejandro Londoño            | 20                     | 20                    | 60            | 100            |
| Jorge Villanueva             | 20                     | 20                    | 60            | 100            |
| Víctor Hugo Álvarez          | 20                     | 20                    | 60            | 100            |
| Raúl Leonardo Garzón         | 20                     | 20                    | 60            | 100            |
| Carlos Mario Arbeláez Osorio | 20                     | 20                    | 60            | 100            |
| Gilberto Trujillo            | 20                     | 20                    | 60            | 100            |
|                              |                        |                       |               |                |

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

**OBJETIVO GENERAL:** realizar los chequeos o eliminatorias, para seleccionar los atletas que nos representaran en los clasificatorios para los juegos nacionales 2023.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Físicos: fuerza explosiva, fuerza resistencia.
- Técnicos: conservar el gesto técnico para mejorar la precisión.
- Tácticos: percepción y análisis de la situación de juego
- Psicológicos: entrenamiento de autocontrol: auto motivación y regulación
- Teóricos: perfeccionar la expresión verbal de los contenidos de la acción.

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

| <b>HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS</b><br><b>(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)</b>       |                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                         |                                                                                   |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES                                                                                           | MARTES                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                               | JUEVES                                                                                        | VIERNES                                                                                 | SAB                                                                               | DOM                                                                                          |
| 22 de agosto de 12 pm a 2 pm coordinación al momento de ejecutar lanzamientos.                  | 23 de agosto de 6 pm a 9 pm trabajos físicos fuerza resistencia.                                     | 24 de agosto de 12 a 2 pm metodología de la rotación en sesiones de lanzamientos libres | 25 de agosto de 6 a 9 pm trabajos con obstáculos y lanzamientos libres con reglillas de 10 cm | 26 de agosto 6 pm a 9 pm trabajos de precisión con aros                                 | 27 de agosto de 2 pm a 5 pm trabajos precompetitivos, con énfasis en la precisión | 28 de agosto de 8 am a 12 pm trabajos físicos con énfasis en flexibilidad y fuerza explosiva |
| LUNES                                                                                           | MARTES                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                               | JUEVES                                                                                        | VIERNES                                                                                 | SAB                                                                               | DOM                                                                                          |
| 29 de agosto de 12 a 2 pm socialización del reglamento con los juveniles                        | 30 de agosto de 6 pm a 9 pm socialización del reglamento y trabajos precompetitivos                  | 31 de agosto De 12 a 2 pm sesiones de 25 lanzamientos con 2 tejos                       | 1 de septiembre de 6 a 9 pm 50 lanzamientos con 2 tejos con énfasis en la precisión           | 2 de septiembre de 6 pm a 9 pm trabajos individuales con dos tejos rotando              | 3 de septiembre de 2 pm a 5 pm intercambio deportivo con clubes                   | 4 de septiembre de 9 am a 5 pm chequeos                                                      |
| LUNES                                                                                           | MARTES                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                               | JUEVES                                                                                        | VIERNES                                                                                 | SAB                                                                               | DOM                                                                                          |
| 5 de septiembre de 12 a 2 pm evaluación de evento de tejo en bello y ejercicios de recuperación | 6 de septiembre de 6 pm a 9 pm evaluación de los chequeos y trabajos de resistencia                  | 7 de septiembre de 12 a 2 pm trabajos precompetitivos para intercolegiados              | 8 de septiembre de 6 a 9 pm intercambio deportivo con el club los libertadores                | 9 de septiembre de 6 pm a 9 pm trabajos en equipos rotando, con énfasis en la precisión | 10 de septiembre descanso                                                         | 11 de septiembre de 9 am a 5 pm continuación de los chequeos                                 |
| LUNES                                                                                           | MARTES                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                               | JUEVES                                                                                        | VIERNES                                                                                 | SAB                                                                               | DOM                                                                                          |
| 12 de septiembre de 12 a 2 pm socialización de los diferentes eventos juvenil sub 25 y mayores  | 13 de septiembre de 6 pm a 9 pm socialización de los campeonatos abiertos y trabajos precompetitivos | 14 de septiembre de 12 a 2 pm trabajos de coordinación para perfeccionar el lanzamiento | 15 de septiembre de 6 pm a 9 pm trabajos de precisión con reglillas de 10 cm                  | 16 de septiembre de 6 pm a 9 pm trabajos psicológicos y técnico tácticos                | 17 de septiembre trabajos de precisión mejorando la parábola para lograrlo        | 18 de septiembre 9 am 5 pm se continua los chequeos                                          |

| LUNES                                                                  | MARTES                                                                                         | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|---------|-----|-----|
| 19 de septiembre de 12 a 2 pm metodología de juego rotando individual. | 20 de septiembre de 6 pm a 9 pm se socializa con los clasificados el plan de trabajo a seguir. |           |        |         |     |     |

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Raúl Leonardo garzón      | Está participando en las eliminatorias con un bajo rendimiento, aunque en la segunda fecha mejoro su rendimiento, no ha alcanzado la meta que es estar entre los 4 clasificados debido al bajo rendimiento técnico, presenta problemas, en lo físico mejorar la técnica de lanzamiento.                                                           |
| Carlos Mario Arbeláez     | Recupero su nivel para la segunda fecha de eliminatorias, ya que por inconvenientes de salud no le fue bien en la primera, está logrando la meta propuesta que es clasificar entre los 4, mejoro la técnica de lanzamiento que quedo reflejado en el campeonato de clubes donde se coronó campeón en mechas y en equipos.                         |
| Jorge Villanueva          | Se tienen expectativas con el ya que ha conservado buen rendimiento en los campeonatos, por eso fue convocado a las eliminatorias, debe mejorar en lo técnico, está logrando el objetivo que es clasificarse entre los 4, su rendimiento fue reflejado en el campeonato interclubes donde ganó puntaje general con 98 puntos y campeón de moñonas |
| Gilberto Trujillo         | Ya ha hecho parte de selecciones Antioquia fue convocado para las eliminatorias por su buen rendimiento en los campeonatos, debe mejorar la precisión ya que en la eliminatoria se encuentra con un bajo puntaje y no logró clasificarse en el club para disputar en interclubes, por lo tanto la meta que es clasificar se encuentra lejana.     |
| Víctor Hugo Álvarez yepes | También fue convocado a las eliminatorias de bajo en                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Alejandro Londoño

rendimiento en las mismas, ya que tuvo una fuerte virosis, debe dar mucho más de lo mostrado hasta ahora, la meta que es clasificar entre los 4 esta muy lejana, ya que se encuentra en el puesto 16 con muy bajo puntaje, no participo en interclubes departamental.

Uno de los referentes de Antioquia en los diferentes eventos nacionales que ha participado, el mejor de las eliminatorias hasta el momento, va logrando el objetivo que es clasificarse entre los 4 con un excelente rendimiento en interclubes y departamentales, quedando de campeón en embocinadas con 11 y subcampeón en equipos.

**EQUIPO**

Selección Antioquia

**METAS GRUPALES ALCANZADAS**

No se ha participado como selección Antioquia debido a que apenas estamos en eliminatorias para sacar el seleccionado.

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados

Este test se realizo con la posible selección juvenil de Antioquia.

Test pedagógico: test de ejecución de lanzamiento y coordinación.

Se realiza con cada uno de los deportistas un total de 10 lanzamientos donde se les evalúa su ejecución donde miraremos si el deportista coordina el braceo de lanzamiento con los pasos adecuados la tabla de valoración es

Excelente : 10 ejecuciones correctas

Bueno: 8 ejecuciones correctas

Normal: 6 ejecuciones correctas

Regular: 5 ejecuciones correctas

Malo: 3 ejecuciones correctas

Muy malo: 2 ejecuciones correctas.

**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 mayores de tejo 2022

Medallas alcanzadas  
**ANTIOQUIA**


**Indeportes Antioquia**

calle 48#70 - 180. Medellín. Tel: 520 08 90  
www.indeportesantioquia.gov.co

| Prueba     | Medallas Posibles | Oro | Plata | Bronce |
|------------|-------------------|-----|-------|--------|
| Equipos    | 3                 | 0   | 0     | 0      |
| Duplas     | 3                 | 0   | 0     | 0      |
| individual | 3                 | 0   | 0     | 0      |

**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

De acuerdo al campeonato nacional realizado el mes de agosto 2022, debemos mejorar en muchos aspectos, como en lo psicológico, en la precisión para alcanzar los objetivos propuestos.

Raúl Leonardo garzón

Está participando en las eliminatorias con un bajo rendimiento, aunque en la segunda fecha mejoro su rendimiento, no ha alcanzado la meta que es estar entre los 4 clasificados debido al bajo rendimiento técnico, presenta Problemas, en lo físico mejorar la técnica de lanzamiento.



Carlos Mario Arbeláez

Recupero su nivel para la segunda fecha de eliminatorias, ya que por inconvenientes de salud no le fue bien en la primera, está logrando la meta propuesta que es clasificar entre los 4, mejoro la técnica de lanzamiento que quedo reflejado en el campeonato de clubes donde se corono campeón en mechas y en equipos.

**Jorge Villanueva**

Se tienen expectativas con el ya que ha conservado buen rendimiento en los campeonatos, por eso fue convocado a las eliminatorias, debe mejorar en lo técnico, está logrando el objetivo que es clasificarse entre los 4, su rendimiento fue reflejado en el campeonato interclubes donde gano puntaje general con 98 puntos y campeón de moñonas .

**Víctor Hugo Álvarez yepes**

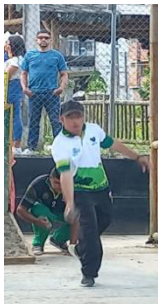
También fue convocado a las eliminatorias de bajo en rendimiento en las mismas, ya que tuvo una fuerte virosis, debe dar mucho más de lo mostrado hasta ahora, la meta que es clasificar entre los 4 esta muy lejana, ya que se encuentra en el puesto 16 con muy bajo puntaje, no participo en interclubes departamental

**Gilberto Trujillo**

Ya ha hecho parte de selecciones Antioquia fue convocado para las eliminatorias por su buen rendimiento en los campeonatos, debe mejorar la precisión ya que en la eliminatoria se encuentra con un bajo puntaje y no logro clasificarse en el club para disputar en interclubes, por lo tanto la meta que es clasificar se encuentra lejana.

**Alejandro Londoño**

Uno de los referentes de Antioquia en los diferentes eventos nacionales que ha participado, el mejor de las eliminatorias hasta el momento, va logrando el objetivo que es clasificarse entre los 4 con un excelente rendimiento en interclubes y departamentales, Quedando de campeón en embocinadas con 11 y subcampeón en equipos.

**LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO****8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.**

No se les realizaron chequeos biomédicos a los deportistas.

**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.

Ninguno de los deportistas presento problemas médicos durante el mes.

**PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES****10. Objetivos planeados para el mes: del 21 de septiembre al 20 de octubre de 2022:**

**Objetivo General:** Implementar en los jugadores preseleccionados el reforzamiento de la técnica de lanzamiento con énfasis en la correcta descripción de la parábola, así mismo centraremos el esfuerzo en el cierre de las partidas y la minimización de las posibilidades del rival. Encontrar la manera de que los jugadores mejoren el enfoque mental y que en todo momento logren altos grados de concentración y actitud.

**Objetivos Específicos:**

**Físicos:** fuerza principalmente la manifestación de la fuerza explosiva y la fuerza resistencia, características de las acciones propias de los lanzamientos y la sumatoria de volumen competitivo y su duración, programas temporales cortos, impulso directo sobre los músculos del brazo al ejecutar el lanzamiento del tejo, buena coactivación, reactividad de los usos musculares, programas temporales largos: no hay activación rápida de músculos principales.

**Técnicos:** desarrollo de la coordinación global de lanzamiento, corrección y perfeccionamiento del lanzamiento, estabilización del lanzamiento, estos nos ayudaran a mejorar la precisión para las embocinadas, lanzamiento de pelotas de tenis empleando el posicionamiento y levantando el brazo para mejorar la parábola y de ante mano mejorar la precisión.

**Tácticos:** percepción y análisis de la situación de juego aplicando rotación de los deportistas en cada partido, para que los deportistas puedan competir en cualquier posición sea de creador o rematador, entre otros.

Psicológicos: entrenamiento de autocontrol: auto motivación y regulación, entrenamiento de las capacidades psíquicas, fortaleza mental y concentración, esto se logra en las competencias, se realiza una evaluación de no dar resultados se solicitará ayuda profesional “psicólogo”.

Teóricos: perfeccionar la expresión verbal de los contenidos de la acción.

Esto lo realizaremos con todos los deportistas participantes de la selección Antioquia de tejo, relacionar de manera directa el contenido de la clase teórica con el objetivo central del mesociclo, el componente teórico del entrenamiento ayuda al tejista a desarrollar el principio de concientización del entrenamiento y para ello utiliza dos tipos de enfoques.

1 teoría con alto componente informativo.

2 sesiones de discusión y análisis grupal.

### 11. Principales actividades por realizar

| HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS<br>(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)   |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES                                                                         | MARTES                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                         | JUEVES                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                     | SAB                                                                                              | DOM                                                                              |
|                                                                               |                                                                                  | 21 de septiembre de 6 a 8 pm trabajos de precisión con aros con énfasis en la parábola            | 22 de septiembre de 1 pm a 3 pm coordinación al momento de ejecutar lanzamientos para evitar pisar la raya. | 23 de septiembre 6 pm a 9 pm socialización con los deportistas preseleccionados para continuar eliminatoria el 25 de septiembre en la ceja. | 24 de septiembre de 2 pm a 5 pm lanzamientos libres precompetitivos, con énfasis en la precisión | 25 de septiembre de 8 am a 5 pm eliminatoria en la ceja.                         |
| LUNES                                                                         | MARTES                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                         | JUEVES                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                     | SAB                                                                                              | DOM                                                                              |
| 26 de septiembre de 6 a 8 pm charla técnica y evaluación de eliminatoria      | 27 de septiembre de 1 pm a 3 pm resistencia 50 lanzamientos con 2 tejos rotando. | 28 de septiembre de 6 a 8 pm trabajos de precisión con aros con énfasis en la parábola            | 29 de septiembre de 6 pm a 8 pm socialización de las reglas 1,2 y 3                                         | 30 de septiembre de 6 pm a 9 pm trabajos individuales con dos tejos rotando                                                                 | 1 de octubre concentración para eliminatoria en Medellín                                         | 2 de octubre eliminatoria en Medellín de 5 pm a 9 pm                             |
| LUNES                                                                         | MARTES                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                         | JUEVES                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                     | SAB                                                                                              | DOM                                                                              |
| 3 de octubre evaluación de eliminatoria y lanzamientos libres, de 6pm a 8 pm. | 4 de octubre de 1 pm a 3 pm trabajos coordinativos para mejorar la precisión.    | 5 de octubre de 6 pm a 8 pm trabajos de precisión con reglilla de 10 cm                           | 6 de octubre de 6 a 8 pm trabajos de resistencia con dos tejos, 100 lanzamientos                            | 7 de octubre de 6 pm a 9 pm trabajos de precisión con aros a solo figuras.                                                                  | 8 de octubre concentración para última eliminatoria.                                             | 9 de octubre última eliminatoria sede por definir                                |
| LUNES                                                                         | MARTES                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                         | JUEVES                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                     | SAB                                                                                              | DOM                                                                              |
| 10 de octubre evaluación de eliminatoria y convocatoria de 6 pm a 8 pm        | 11 de octubre convocatoria del seleccionado y trabajos a realizar.               | 12 de octubre de 6 pm a 8 pm socialización de los campeonatos abiertos y trabajos precompetitivos | 13 de octubre de 6 pm a 8 pm trabajos de precisión con reglillas de 10 cm con el seleccionado               | 14 de octubre de 6 pm a 9 pm trabajos psicológicos y técnico tácticos                                                                       | 15 de octubre trabajos de precisión mejorando la parábola para lograrlo de 2 pm a 5 pm           | 16 de octubre participación de los deportistas en torneo abierto con sus clubes. |

| LUNES                                                                        | MARTES                                                                                     | MIÉRCOLES                                                            | JUEVES                                                                                 | VIERNES | SAB | DOM |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|-----|
| 17 de octubre se socializa con los clasificados el plan de trabajo a seguir. | 18 de octubre de 6 pm a 9 pm charla técnica y trabajos precompetitivos para clasificatoria | 19 de octubre metodología de juego rotando individual de 6 pm a 8 pm | 20 de octubre de 6 pm a 9 pm 4 sesiones e 25 lanzamientos para mejorar la resistencia. |         |     |     |

**12. Metas para alcanzar en el mes**

Mejorar la precisión, ya que se evidencio la falencia de la misma en todos los deportistas en las eliminatorias realizadas para los juegos nacionales.

**13. Test a realizar en el mes.**

Test de burpee consiste en calcular el número de repeticiones del ejercicio, denominado burpee, que se realiza en un debido tiempo hasta que fallen tus fuerzas, así se puede medir tu resistencia anaeróbica láctica, es decir, cuanto tardas en llegar a tu umbral de fatiga por déficit de oxígeno y acumulación de lactato, el test de burpee de resistencia cardio vascular involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos.

En cuclillas con las manos en el suelo, se extiende ambas piernas atrás y a su vez se hace un flexión de codo, se vuelve a la posición número 1 desde la posición anterior se realiza un salto vertical.

Número de repeticiones

De 0 a 30 malo.

31 a 40 normal.

41 a 50 bueno.

51 a 60 muy bueno.

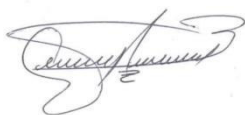
Más de 60 excelente.

**14. Observaciones:**

Se realizara una evaluación personalizada técnico táctica con la finalidad de mejorar el gesto técnico y la precisión del lanzamiento de cada uno de los deportistas seleccionados en todos los componentes del entrenamiento.

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: JORGE ALBERTO ARBOLEDA HENAO


**Indeportes Antioquia**

calle 48#70 - 180. Medellín. Tel: 520 08 90  
www.indeportesantioquia.gov.co

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>



## Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Buenos días, comparto carpeta con informes N°8 de entrenadores



SEPTIEMBRE



Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir



[Declaración de privacidad](#)

