Radicado: R 202202006624
Fecha:21/09/2022 09:45:29.137
Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD MM AAAA			Período de Informe	De			Hasta		
				21	08	2022	20	09	2022
20	09	2022							
Contratista			Katish Hidari Recalde	CC	52152664				
				CE					
				NIT					
Liga			Antioqueña de Gimnasia						
Deporte			Gimnasia	**Modalidad**			Trampolín		
Atletas a cargo			**Femenino** 4 **Masculino** 4						
Informe de actividades N°			8	**Convenio o Contrato N°**			133 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 Trampolín.						
Supervisor del contrato			Jairo Jiménez Moreno						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN horas	% CUMPLIMIENTO
ANGEL HERNANDEZ RECALDE	24	24	72	100%
ALVARO CALERO RAMON	24	24	72	100%
MIGUEL ANGEL MONTOYA	18	18	54	100%
MANUEL SIERRA	24	24	72	100%
KATISH HERNANDEZ RECALDE	24	24	72	100%
PAULA OLIER	24	24	72	100%
VALERIA URIBE	24	24	72	100%
SOFIA PINEDA	24	24	92	100%

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

OBJETIVO GENERAL: Hacer esquemas de 10 elementos para la participación en el Campeonato mundial y en Juegos suramericano que serán en noviembre y octubre respectivamente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Físicos: Fortalecer articulaciones de hombro, rodillas y tobillos para la fase de aumento de vuelo, trabajar fuerza isométrica y pliometría.
- Técnicos: Enlazar los 10 elementos haciendo trabajo de ritmo y Altura.
- Tácticos: Afianzar la seguridad del atleta para el manejo de salida acrobática de las esquinas y laterales de la cama elástica para llegar al centro de ejecución del trampolín.
- Psicológicos: Manejo de ansiedad en competencia.
- Teóricos: Estudiar las penalizaciones en el desarrollo de una competencia el conocimiento del nuevo reglamento

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

HORARIO DE ACTIVIDADES REALIZADAS
COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						simulacro competencia
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
simulacro competencia	competencia	competencia	competencia	competencia	competencia o	competencia o
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

retorno	descanso	partes de esquema	partes de esquema	partes de esquema	descanso	simulacro competencia
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
simulacro competencia	simulacro competencia	competencia	competencia	competencia	competencia	competencia
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
retorno	descanso	enlaces de dos elementos	enlaces de 3 elementos	bloques de 4 repetidos dos veces	descanso	descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
partes de 3	partes de 4					

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
ALVARO CALERO - ANGEL HERNANDEZ	MEJORANDO SALIDAS Y PIKE DOWN
PAULA OLIER - MANUEL SIERRA Y MIGUEL ANGEL MONTOYA	AUMENTAN DIFICULTAD Y RITMO EN EL ESQUEMA
KATISH HERNANDEZ	TERAPIA RECUPERANDO LESIÓN PSOAS
VALERIA URIBE	COMIENZA A HACER TRABAJO DE DIFICULTADES
SOFIA PINEDA	CANTIDAD DE ESQUEMAS CON DOBLES

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
	NO APLICA NO SE ENTRENA SINCRONIZADO

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados NO APLICA

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 Y CAMPEONATO SURAMERICANOS

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
INDIVIDUAL DE TRAMPOLIN	5	2	3	

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

Este campeonato era el segundo del año pero no era clasificatorio a ningún evento internacional de manera que Antioquia compitió con su selección B. Miguel Angel Montoya oro en 17 o +- Manuel Sierra plata en senior y Paula Olier y la participación también de las dos relevos generacionales Sofía Pineda (record nuevamente en tres categorías superiores)y Valeria Uribe(oro).

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédicos realizados por medicina.

NO APLICA

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.

- ANGEL HERNANDEZ - CONTROL DE CARTÍLAGO DE RODILLA
- PAULA OLIER - MENISCO RODILLA IZQUIERDA

10. Objetivos propuestos para el mes del 21 de septiembre al 20 de octubre, Prepara nuevas rutinas para el Campeonato del Mundo. Este mesociclo se preparará un libre nuevo para todos, con más dificultad de cara a que se convierta en el esquema fácil del 2023. Los principales objetivos por componentes serán:

Físicos: Fortalecer articulaciones de hombro, rodillas y tobillos para la fase de aumento de vuelo, trabajar fuerza isométrica y pliometría.

Técnicos: Enlazar los 10 elementos haciendo trabajo de ritmo y altura.

Tácticos: Afianzar la seguridad del atleta para el manejo de salida acrobática de las esquinas y laterales de la cama elástica para llegar al centro de ejecución del trampolín.

Psicológicos: Manejo de ansiedad en competencia.

Teóricos: Estudiar las penalizaciones en el desarrollo de una competencia el conocimiento del nuevo reglamento

11. Principales actividades por realizar. Trabajaremos enlaces cortos, composición de esquemas de competencia, dos vías con ruinas fáciles y difíciles. Sincronizado masculino y femenino de los relevos de los participantes en los Juegos Nacionales. Énfasis en la ejecución de los deportistas

PLANIFICACIÓN DEL SIGUIENTE MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		ENLACES DE 3 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 ELEMENTOS NUVOS	ENLACES DE 3 Y ELEMENTOS NUEVOS	N.P	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENLACES DE 2 Y ELEMENTO NUEVO	ENLACES DE 3 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 ELEMENTOS NUVOS	ENLACES DE 6 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 Y ELEMENTOS NUEVOS	N.P	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENLACES DE 2 Y ELEMENTO NUEVO	ENLACES DE 3 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 ELEMENTOS NUVOS	ENLACES DE 6 Y ELEMENTOS NUEVOS	ENLACES DE 4 Y ELEMENTOS NUEVOS	DESCANSO	SIMULACRO COMPETENCIA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SIMUACRO COMPETTENCIA	JJSS	JJSS	JJSS	JJSS	JJSS	RETORNO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
N.P	N.P	N.P	N.P			

12. Metas para alcanzar en el mes REALIZAR ENLACES CON LAS NUEVAS DIFICULTADES CON FACILIDAD

13. Test a realizar en el mes.
NO APLICA

14. Observaciones: NO APLICA

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: KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS

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