**Radicado: R 202202006540**
**Fecha:20/09/2022 14:49:10.383**
Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:RICHARD LEON VIZCAYA
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** | RICHARD LEON VIZCAYA | CC | |
| | | CE | 1203364 |
| | | NIT | 700269733-5 |
| **Liga** | Liga Antioquena de Judo | | |
| **Deporte** | JUDO | Modalidad | COMBATE |
| **Atletas a cargo** | **Femenino** 08 **Masculino** 18 | | |
| **Informe de actividades N°** | 08 | **Convenio o Contrato N°** | 139 de 2022 |
| **Objeto del convenio o Contrato** | PRESTACION DE SERVICIO DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL Y APOYO A LA COORDINACION PARA APOYAR LA PREPARACION TECNICO- TACTICA, TEORICA Y CONDICIONAL DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUENA DE JUDO. | | |
| **Supervisor del contrato** | Andrés Roberto Gómez | | |

## INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

| NOMBRE | # SESIONES PROGRAMADAS | # SESIONES REALIZADAS | VOLUMEN | % CUMPLIMIENTO |
|---|---|---|---|---|
| ANA ALVAREZ | **18** | 9 | 2800 min | **50%** |
| CAMILA TOBON | 18 | 18 | 2800 min | **100%** |
| DARCY RESTREPO | 18 | 18 | 2800 min | **100%** |
| DAVID RODRIGUEZ | 18 | 16 | 2800 min | **88,88%** |
| DIEGO GUERRERO | 18 | 18 | 2800 min | **100%** |
| EMMANUEL QUIROZ | 18 | 15 | 2800 min | **83.33%** |
| ESTEFANIA GARCIA | 18 | 18 | 2800 min | **100%** |
| FABIAN PEREZ | 18 | 19 | 2800 min | **50%** |
| FERNEY RUIZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| ISAAC ESPAÑA | **18** | 9 | 2800 min | **50%** |
| JERONIMO MIRA | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| JERONIMO PINO | **18** | 12 | 2800 min | **66,66%** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| STEVEN PALACIOS | **18** | 9 | 2800 min | **50%** |
| JUAN P. HERNANDEZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| KAREN MURILLO | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| KEINER RUIZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| JHONATAN FIGUERO | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| KEYLA VASQUEZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| LUCAS GUERRERO | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| MATEO MEJIA | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| NAYELI PEREZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| OMAR MORENO | **18** | 9 | 2800 min | **50%** |
| SANTIAGO VASQUEZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| SARA PEREZ | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| RUBEN CORREA | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |
| YIMY GALVIS | **18** | 18 | 2800 min | **100%** |

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

OBJETIVO GENERAL: DESARROLLAR ETAPA APROXIMACION para (**CAMPEONATO NACIONAL PRE-JUEGOS MAYORES EN NOVIEMBRE (CAMBIO DE FECHA)** (técnico y especifico) con cada atleta.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Físicos:** TRABAJO DE CARGA ESPECIFICO (ACUMULACION)**, VELOCIDAD A LA RESISTENCIA, FUERZA EXPLOSIVA Y TRABAJO TACTICO COMPETITICO.**
- PARA COMPETENCIA Técnicos: trabajo técnico TACTICO ESPEFIFICO (**TRABAJO DE AREA-TRABAJO DE NEWAZA- TRABAJO DE CONTROL E INMOVILIZACIONES**) PARA AJUSTAR EL SISTENA TACTICO DE CADA ATLETA

**Tácticos:** ASITIR A COMPOS DE ENTRENAMIENTO CON EQUIPOS DE OTRAS LIGAS Y TOPES COMPETITIVOS .PONTENCIAR SISTEMAS TECNICOS.

- **Psicológicos:** TRABAJO PSICOLOGICO GRUPAL E INDIVIDUAL
- **Teóricos**: SISTEMAS TACTICOS APLICANDO MODELACION

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 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 | SAB 20 | DOM 21 |
| | | | | | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 | SAB 27 | DOM 28 |
| ATAQUES DIRECTOS | NEWAZA | CONTRA-ATAQUES | TOPES | ATAQUES CONBINADOS | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 31 | JUEVES 01 | VIERNES 02 | SAB 03 | DOM 04 |
| COMBINACIONES | NEWAZA SALIDAS | COMBATES CONTROL | TOPES | COMBATES CONTROL | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 05 | MARTES 06 | MIERCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 | SAB 10 | DOM 11 |
| RAPIDEZ Y EXPLOSIVIDAD | NEWAZA CONTROL Y GIROS | COMBATES CONTROL | TOPES | JUEGOS Y MASAJES | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIERCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 | SAB 27 | DOM 18 |
| TRABAJO TACTICO | NEWAZA PALANCAS | ANALISIS TECNICO | TOPES | TRABAJO TACTICO | DESCANSO | DESCNASO |
| LUNES 19 | MARTES 20 | | | | | |
| COMBATES | NEWAZA | | | | | |

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 |
|---|---|
| | Este equipo no trabaja por metas individuales |
| | |

| EQUIPO | METAS GRUPALES ALCANZADAS |
|---|---|
| | Este equipo no trabaja por metas individuales |

| | |
|---|---|
| | |

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

PRUEBA DE VELOCIDAD DE UCHICOMIS Y NEWAZA
TEST DE
MOTORIZACION Y
SEGUMIENTO
INDEPORTES

## 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 MUNDIAL JUNIOR

| | | Medallas alcanzadas ANTIOQUIA | | |
|---|---|---|---|---|
| Prueba CAMPEONATO MUNDIAL JUNIOR (ECUADOR) | Medallas Posibles | Oro | Plata | Bronce |
| **MATEO MEJIA** | 1 | | | |
| ESTAFANIA GARCIA | | | | |
| | | | | |

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

NOS REPRESNETO EL ATLETA MATEO MEJIA Y ESTAFANIA GARCIA, ESTEFANIA GARCIA PERDIO SU PARTICIPACION POR NO DAR EL PESO EN LA BALANZA, MATEO MEJIA REALIZO UN SOLO COMBATE CON EL JUDOKA UZBEKO, PERDIENDO POR INMOVILIZACION, EN PRIMERA RONDA, LA FALTA DE ROCE INTERNACIONAL Y PREPARACION PREVIA, FUERON DETOMANTES PARA ESTE RESULTADO.

## LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

**8.** Información de los controles biomédico 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.

NO APLICA

## PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

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

PLAN DE ENTRENANAMIENTO DIRECCIONADO AL NACIONAL MAYORES Y OPEN DE BOGOTA

- **ESTUDIO TACTICO Y TECNICO**
- **DEFINICION TECNICO EN NEWAZA**
- **ANALISIS DE VIDEOS**
- **DEFINIR ESQUEMA TACTICO DE CADA ATLETA**
- **ATAQUES DIRECTOS Y COMBINADOS**
- **AUMENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCION**
- **TRABAJO PSICIOLOGICO SOLIDO PARA COMPETENCIA**

11. Principales actividades por realizar.

**HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (LUNES A VIERNES 6 PM)**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 | SAB 24 | DOM 25 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | COMBATES DE CONTROL | ATAQUES DIRECTOS Y COMBINADOS | TRABAJO TECNCO TACTICO | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 26 | MARTES 27 | MIERCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 | SAB 01 | DOM 02 |
| NEWAZA | TRASCICIONES Y ACCIONES DEFENSIVAS | ATAQUES DIRECTOS Y CONTRA ATAQUES | COMBATES CONTROL | NEWAZA | DESCANSO | DESCANSO |

| LUNES 03 | MARTES 04 | MIERCOLES 05 | JUEVES 06 | VIERNES 07 | SAB 08 | DOM 09 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| REPASO TECNICO | COMBATES CONTROL | TOPE | COMBATES CONTOL | REPASO TACTICO | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIERCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 | SAB 15 | DOM 16 |
| TRABAJO DE FUERZA Y RAPIDEZ | TRABAJO ACCIONES TACTICAS AREA | NEWAZA | TOPE | ANALISIS TECNICO PERONALIZADO | DESCANSO | DESCANSO |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIERCOLES 19 | JUEVES 20 | | | |
| NEWAZA | COMBATES CONTROL | NEWAZA | ACCIONES DEFENSIVAS | | | |

12. Metas para alcanzar en el mes

ETAPA DE CONTROL Y ACUMULAION POR EL CAMBIO DE FECHA DE NACIONAL MAYORES

13. Test a realizar en el mes.

TEST DE MOTORIZACION SALTO VERTICAL Y HORIZONTAL

14. Observaciones:

TRABAJO TECNICO MEJORAS TACTICAS (TRABAJO DE COMBATES EN MOMENTOS DE GANAR –TRABAJO TECNICO PISO –TRABAJO DE RAPIDEZ Y EXPLOSIVIDAS EN SITUACION DE COMBATES.

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: RICHARD LEON VIZCAYA