Radicado: R 202202007592
Fecha:21/10/2022 09:53:28.14
Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:IVAN ALEJANDRO VARGAS LOPERA
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	09	2022	Hasta 20	10	2022
20	10	2022							

Contratista	Iván Alejandro Vargas Lopera	CC	98558024
		CE	
		NIT	
Liga	De Patinaje de Antioquia		
Deporte	Patinaje	**Modalidad**	Carreras
Atletas a cargo	**Femenino** 5	**Masculino** 3	
Informe de actividades N°	9	**Convenio o Contrato N°**	170 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 velocidad.		
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Fabriana Arias	36	36	930 KM	100%
Daniel Zapata	36	32	988 KM	90%
Laura Gómez	36	32	930 KM	90%
Jaime Uribe	30	24	523 KM	80%
Valeria Rodríguez	30	27	481 KM	90%
Sara Muñoz	30	27	481 KM	90%
Allison Correa	39	32	930 KM	90%
Pedro Causil	0	0	0	0%

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

OBJETIVO GENERAL: CONTINUAR LA PREPARACION PARA JUEGOS NACIONALES 2023 Y PARTICIAR EN LA PRIMERA VALIDA NACIONAL DE LA TEMPORADA 2022-2023

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

FISICOS: REALIZAR UN ALTO VOLUMEN AEROBICO, REALIZAR TRABAJOS ENFOCADOS EN LA TECNICA Y TRABAJOS ESPECIALES, DE A CUERDO A LA MODALIDAD Y ESPECIFICIA DE CADA DEPORTISTA.

PSICOLOGICOS. MOTIVACION GRUPAL DE MANERA PERMANENTE

TECNICOS; AFIANZAR LOS CONCEPTOS INDIVIDUALMENTE Y TRABAJO ESPECIFICO DE LOS EMPUJES EN LA CURVA

TACTICOS: DIFERENCIAS TACTICAS EN COMPETENCIA.

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
		AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	DESCANSO COMPETENCIA
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
AM PESAS PM PATINES DESCANSO	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PESAS			

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
VALERIA RODRIGUEZ	Preparación para la primera valida Nacional, temporada da 2022-2023
FABRIANA ARIAS	Medalla de oro, prueba eliminación pista, juegos suramericanos, asunción, 2022.

LAURA GOMEZ	Preparación para la primera valida nacional, temporada 2022-2023
JAIME URIBE	Preparación para la primera valida Nacional, temporada 2022-2023
DANIEL ZAPATA	Preparación para la primera valida Nacional, temporada 2022-2023
SARA MUÑOZ	Preparación para la primera valida Nacional, temporada 2022-2023
ALLISON CORREA	Preparación para la primera valida Nacional, temporada 2022-2023

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Ninguno	

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

Ninguno.

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: JUEGOS SURAMERICANOS ASUNCION PARAGUAY

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
VALERIA RODRIGUEZ	0			
FABRIANA ARIAS	1	1		
DANIEL ZAPATA	0			

LAURA GOMEZ	0				
JAIME URIBE	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

LOS RESULTADOS DE LOS DEPORTISTAS ANTIOQUEÑOS FUERON BUENOS EN ESTE PERIODO, POR LA PREPARCION QUE SE VIENE DESARROLLANDO Y POR LA MEDALLA DE ORO, LOGRADA POR LA DEPORTISTA FABRIANA ARIAS EN LOS JUEGOS SURAMERICANOS REALIZADOS EN ASUNCION PARAGUAY.
COMO SE HA DIALOGADO CON EL AREA METODOLOGICA SEGUIMOS TRABAJANDO EN EL PROCESO DE RENOVACION DEL PATINAJE ANTIOQUEÑO.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

NINGUNO

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.

EL DEPORTISTA PEDRO CAUSIL CONTINUA EN SU PROCESO DE REHABILITACION Y RECUPERACION.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:

OBJETIVO GENERAL: PARTICIPAR EN LA PRIMERA VALIDA NACIONAL DE LA TEMPORADA 2022-2023 Y CONTINUAR LA PREPARACION HACIA LOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES.
IGUALMENTE INTENTAREMOS SEGUIR TRABAJANDO ARDUAMENTE, PARA CONFORMAR UNA SELECCIÓN QUE NOS REPRESENTE DIGNAMENTE, EN LOS PROXIMOS JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

FISICOS: REALIZAR UN ALTO VOLUMEN AEROBICO, REALIZAR TRABAJOS ENFOCADOS EN LA TECNICA Y TRABAJOS ESPECIALES, DE A CUERDO A LA MODALIDAD Y ESPECIFICIA DE CADA DEPORTISTA.
PSICOLOGICOS. MOTIVACION GRUPAL DE MANERA PERMANENTE

TECNICOS; AFIANZAR LOS CONCEPTOS INDIVIDUALMENTE Y TRABAJO ESPECIFICO DE LOS EMPUJES EN LA CURVA

TACTICOS: DIFERENCIAS TACTICAS EN COMPETENCIA.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
				AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS AM PATINES	AM CICLISMO	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
AM PESAS PM PATINES	AM CICLISMO PM PATINES	AM PESAS PM CICLISMO	AM CICLISMO PM PESAS	AM CICLISMO PM PATINES	AM CICLISMO	DESCANSO

12. Metas para alcanzar en el mes

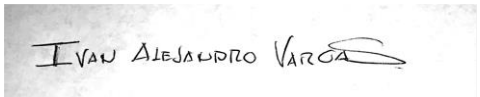
PARTICIPAR LA PRIMERA VALIDA NACIONAL DE LA TEMPORADA 2022-2023 Y PARTICIPAR EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO CON LAS DEPORTISTAS ANTIOQUEÑAS FABRIANA ARIAS Y ALEJANDRA LONDOÑO.

13. Test a realizar en el mes.
NINGUNO

14. Observaciones:
NINGUNA

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: Ivan Alejandro Vargas Lopera