Radicado: R 202202008456
Fecha:21/11/2022 11:35:53.38

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:YESID GERLEY MERCADO RODRÍGUEZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202008456

Fecha de presentación			**Período de Informe**	**De**			**Hasta**		
DD	**MM**	**AAAA**		**21**	**10**	**2022**	**20**	**11**	**2022**
20	**11**	**2022**							
Contratista			Yesid Gerley Mercado Rodríguez	CC	71.368.001				
				CE					
				NIT					
Liga			Liga de Canotaje de Antioquia – (Licanoa)						
Deporte			Canotaje	**Modalidad**			Canoa - Kayak		
Atletas a cargo			**Femenino**____3_____ **Masculino**____5_____						
Informe de actividades N°			10	**Convenio o Contrato N°**			87 de 2022		
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un entrenador de desarrollo deportivo en la Sub Región Oriente - Municipio El Retiro para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas categoría menores de la Liga de Canotaje de Antioquia						
Supervisor del contrato			Jairo Jiménez Moreno						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Camilo Zapata	42	42	46 horas	100%
Melisa Carrillo	32	32	38:00 horas	100%
Catalina Arboleda	32	32	38:00 horas	100%
Pablo Arias Tangarife	32	32	38:00 horas	100%
Camilo Hincapié Cardona	32	32	38:00 horas	100%

Nallyver Perez Cano	32	32	38:00 horas	100%
Andrés Estrada Montoya	32	32	38:00 horas	100%
Martin López González	32	32	38:00 horas	100%

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

OBJETIVO GENERAL:
Estimular la tolerancia de esfuerzos en condiciones próximas o igual al Vo2max

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Físicos: Aumentar capacidad aerobia y estímulos cercanos al Vo2Max de los atletas con estímulos específicos en agua y gimnasio.
Técnicos: Desarrollar el gesto técnico en frecuencias de paleo cercanas a las competitivas

Tácticos: Desarrollar habilidades de toma de decisiones en carrera por medio del trabajo mancomunado del área psicológica con sesiones de visualización

Psicológicos: Afianzar habilidades para la concentración y visualización de objetivos.

Teóricos: Comprender e interiorizar lo trabajado en los trabajos técnicos y psicológicos.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				Cadete - junior **1:30pm** R1 70 Interválico 15'/3'x 3 **Cadete - junior** **Gym, 1:30pm** Fuerza mixta Carrera 40’	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+ 1x150 + 1x200)x2 **Cadete - junior** R520 (10"/50"x10) x2, Rec. 4' E.L. (Emb. Lanzada)	**No aplica**
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cadete - junior **1:30pm** **R270** (4'/1'x3) +	**Cadete - junior** **1:30pm** R3 40 (3' /2' X	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+ 1x150 + 1x200)x2	**Cadete - junior** **1:30pm** R3- 60 (2'/2' + 3'/3' + 4'/4' + 3'/3' + 2'/2'	**Cadete - junior** **1:30pm** R1 70	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+	**No aplica**

(2'/1'x6) + (1'/1'x10) + (30"/30"x10) (39' esf) **Gym, 3:30pm** Fuerza mixta R1 6 km	2) X 2 / Rec. 8' (esf 12') **Cadete - junior** **3:30pm** Carrera continua 40'	**Cadete - junior** **3:30pm** Fuerza general	) **Cadete - junior** **3:30pm** R1 70 Interválico 15'/3'x 3	Interválico 15'/3'x 3 **Cadete - junior** **Gym, 1:30pm** Fuerza mixta Carrera 40'	1x150 + 1x200)x2 **Cadete - junior** R520 (10"/50"x10) x2, Rec. 4' E.L. (Emb. Lanzada)	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cadete - junior **1:30pm** **R270** (4'/1'x3) + (2'/1'x6) + (1'/1'x10) + (30"/30"x10) (39' esf) **Gym, 3:30pm** Fuerza mixta R1 6 km	**Cadete - junior** **1:30pm** R3 40 (3' /2' X 2) X 2 / Rec. 8' (esf 12') **Cadete - junior** **3:30pm** Carrera continua 40'	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+ 1x150 + 1x200)x2 **Cadete - junior** **3:30pm** Fuerza general	**Cadete - junior** **1:30pm** R3- 60 (2'/2' + 3'/3' + 4'/4' + 3'/3' + 2'/2') **Cadete - junior** **3:30pm** R1 70 Interválico 15'/3'x 3	**Cadete - junior** **1:30pm** R1 70 Interválico 15'/3'x 3 **Cadete - junior** **Gym, 1:30pm** Fuerza mixta Carrera 40'	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+ 1x150 + 1x200)x2 **Cadete - junior** R520 (10"/50"x10) x2, Rec. 4' E.L. (Emb. Lanzada)	**No aplica**
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cadete - junior **1:30pm** **R270** (4'/1'x3) + (2'/1'x6) + (1'/1'x10) + (30"/30"x10) (39' esf) **Gym, 3:30pm** Fuerza mixta R1 6 km	**Cadete - junior** **1:30pm** R3 40 (3' /2' X 2) X 2 / Rec. 8' (esf 12') **Cadete - junior** **3:30pm** Carrera continua 40'	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+ 1x150 + 1x200)x2 **Cadete - junior** **3:30pm** Fuerza general	**Cadete - junior** **1:30pm** R3- 60 (2'/2' + 3'/3' + 4'/4' + 3'/3' + 2'/2') **Cadete - junior** **3:30pm** R1 70 Interválico 15'/3'x 3	**Cadete - junior** **1:30pm** R1 70 Interválico 15'/3'x 3 **Cadete - junior** **Gym, 1:30pm** Fuerza mixta Carrera 40'	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+ 1x150 + 1x200)x2 **Cadete - junior** R520 (10"/50"x10) x2, Rec. 4' E.L. (Emb. Lanzada)	**No aplica**
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cadete - junior **1:30pm** **R270** (4'/1'x3) + (2'/1'x6) + (1'/1'x10) + (30"/30"x10) (39' esf) **Gym, 3:30pm** Fuerza mixta R1 6 km	**Cadete - junior** **1:30pm** R3 40 (3' /2' X 2) X 2 / Rec. 8' (esf 12') **Cadete - junior** **3:30pm** Carrera continua 40'	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+ 1x150 + 1x200)x2 **Cadete - junior** **3:30pm** Fuerza general	**Cadete - junior** **1:30pm** R3- 60 (2'/2' + 3'/3' + 4'/4' + 3'/3' + 2'/2') **Cadete - junior** **3:30pm** R1 70 Interválico 15'/3'x 3	**Cadete - junior** **1:30pm** R1 70 Interválico 15'/3'x 3 **Cadete - junior** **Gym, 1:30pm** Fuerza mixta Carrera 40'	**Cadete - junior** **1:30pm** R5 (1x50m+ 1x150 + 1x200)x2 **Cadete - junior** R520 (10"/50"x10) x2, Rec. 4' E.L. (Emb. Lanzada)	**No aplica**

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron: El grupo de desarrollo ha venido cumpliendo el

plan a cabalidad logrando los objetivos propuestos en cada micro planificado, durante el meso desarrollado se escogieron los botes de equipo de cada categoría y rama, en cada categoría se logró titularidad para participar en las diferentes pruebas a participar en el evento nacional.

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

Catalina: 500m: 2:16,11
200m: 00:49,2
Melisa: 200m: 00: 51,2
Nallyver 200m: 1:01,3
Camilo h: k2 500m: 1:53

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: No hubo evento durante el periodo

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

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

No aplica

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédicos realizados por medicina.

No se realizaron controles biomédicos durante el periodo

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 se tienen atletas lesionados durante el periodo.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el 21 de noviembre al 15 de diciembre de 2022.

OBJETIVO GENERAL:
Competir en el evento nacional

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Físicos: Competir en el evento nacional

Técnicos: Desarrollar el gesto técnico en frecuencias de paleo cercanas a las competitivas

Tácticos: Desarrollar habilidades de toma de decisiones en carrera por medio del trabajo mancomunado del área psicológica con sesiones de visualización

Psicológicos: Afianzar habilidades para la concentración y visualización de objetivos.

Teóricos: Comprender e interiorizar lo trabajado en los trabajos técnicos y psicológicos.

11. Principales actividades por realizar.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cadete - junior **1:30pm** R270 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x5) (38' esf) **Cadete - junior** **Gym, 4:00pm** Fuerza mixta	**Cadete - junior** **1:30pm** R3 40 (3' /2' X 2) X 3 / Rec. 8' (esf 18') **Cadete – junior** **4:00pm** Carrera continua 40'	**Viaje a evento nacional Guatape**	**Congresillo tecnico y reconocimiento de pista**	**Competencia de 1000m**	**Competencia de 500m**	**Competencia de 200m**
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cadete - junior **1:30pm** Descanso	**Cadete - junior** **1:30pm** Descanso	**Cadete - junior** **1:30pm** Descanso	**Cadete - junior** **1:30pm** R1 8 km	**Cadete - junior** **1:30pm** R1 6km **Cadete – junior** **4:00pm** Fg	**Cadete - junior** **7:00am** **junior** **10:00am** **R130 Continuo 6,3 km. o 36' o carrera**	**No aplica**
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Cadete - junior 1:30pm R1 10 km **Cadete - junior Gym, 4:00pm** Fg	**Cadete - junior 1:30pm R1 6km con ejercicios tecnicos 4:00pm** Carrera continua 40'	**Cadete - junior 1:30pm Cadete - junior 1:30pm** R1 10 km **Cadete - junior Gym, 4:00pm** Fg y abdomen)	**Cadete - junior 1:30pm R1 6km con ejercicios tecnicos 4:00pm** Carrera continua 40'	**Cadete - junior 1:30pm** R1 6km **Cadete – junior 4:00pm** Fg	**Cadete - junior 7:00am junior 10:00am R130 Continuo 6,3 km. o 36' o carrera**	**No aplica**
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cadete - junior 1:30pm R1 10 km **Cadete - junior Gym, 4:00pm** Fg	**Cadete - junior 1:30pm R1 6km con ejercicios tecnicos 4:00pm** Carrera continua 40'	**Cadete - junior 1:30pm Cadete - junior 1:30pm** R1 10 km **Cadete - junior Gym, 4:00pm** Fg y abdomen)	**Cadete - junior 1:30pm R1 6km con ejercicios tecnicos 4:00pm** Carrera continua 40'			

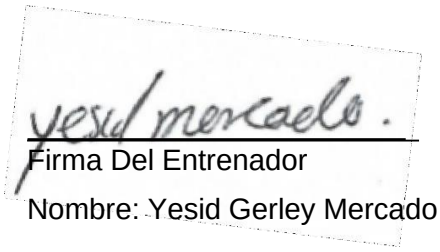
12. Metas para alcanzar en el mes
    - Participar en el evento nacional
    - Bajar cargas del macro finalizado
    - Realizar trabajo en zonas bajas

13. Test a realizar en el mes.
    No aplica

14. Observaciones:
No se tienen observaciones

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: Yesid Gerley Mercado Rodríguez