

21/11/22, 14:56

Radicado: R 202202008543

Fecha:21/11/2022 14:56:23.763

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES

Remitente:KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS

Ruta: RUTA DE PAGOS



202202008543

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09 07/02/2022
---	------------------------------------	---------	--------------------------

Fecha de presentación			Período de Informe	De			Hasta		
DD	MM	AAAA		21	10	2022	20	11	2022
20	11	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°			10		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 PROGRAMA DAS	# SESIONES REALIZAD AS	VOLUM EN horas	% CUMPLIMIE NTO
ANGEL HERNANDEZ RECALDE	25	25	100	100%
ALVARO CALERO RAMON	25	25	100	100%
MIGUEL ANGEL MONTOYA	21	21	84	100%
MANUEL SIERRA	25	25	100	100%
KATISH HERNANDEZ RECALDE	25	25	100	100%
PAULA OLIER	21	21	84	100%
VALERIA URIBE	21	21	84	100%

 INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

SOFIA PINEDA	21	21	84	100%
<p>2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación:</p> <p>OBJETIVO GENERAL: Aprender elementos nuevos por ser final de temporada que conlleven al aumento de dificultades con cada uno de ellos. Preparar nueva temporada para dar inicio en el mes de febrero con la Copa del mundo y en febrero con el primer nacional.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Físicos: Fortalecer articulaciones de hombro, rodillas y tobillos para la fase de aprendizaje de nuevos elementos. Aumentar resistencia física, trabajo de prevención de lesiones • Técnicos: corregir salidas de elementos atrás. • 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 				
<p>3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.</p> <div data-bbox="221 1456 1469 1554" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>HORARIO DE ACTIVIDADES REALIZADAS COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN</p> </div>				

 INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	<u>SABADO</u>	DOMINGO
				enlaces de 4	competencia semillero	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	<u>SABADO</u>	DOMINGO
ENLACES DE 3 Y DE 4	ENLACES DE 3 Y DE 4	ENLACES DE 3 Y DE 4	ENLACES DE 3 Y DE 4	ENLACES DE 3 Y DE 4	ENLACES DE 3 Y DE 4	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	<u>SABADO</u>	DOMINGO
PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	<u>SABADO</u>	DOMINGO
PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	simulacro competencia
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	<u>SABADO</u>	DOMINGO
PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	PARTES Y ESQUEMAS	viaje cto mundo	viaje cto mundo

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
MANUEL SIERRA Y MIGUEL ANGEL MONTOYA	AUMENTAN DIFICULTAD Y RITMO EN EL ESQUEMA
KATISH HERNANDEZ	LESIONADA EL 15 DE NOVIEMBRE

 INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

VALERIA URIBE	COMIENZA A HACER dobles adelante y atras
SOFIA PINEDA	CANTIDAD DE ESQUEMAS CON DOBLES
PAULA OLIER	LESIONADA 5 DE OCTUBRE - TIEMPO DE TERAPIA

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 se aplicaron test durante el período.

 INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

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 DEL MUNDO

Prueba	Medallas Posibles	Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
		Oro	Plata	Bronce
INDIVIDUAL DE TRAMPOLÍN				

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

La selección nacional estuvo conformada por 4 deportistas antioqueños que representaron a Colombia en modalidad individual en EL CAMPEONATO DEL MUNDO de los deportistas Álvaro Calero y Angel Hernández se obtuvo un muy buen puesto en sincronizado, el número 18 a dos puestos de la final, recordemos que ellos no tienen la posibilidad de entrenar esta modalidad por la falta de aparatos. Katish Hernández, lesionada con 4 esguinces de tobillo, no pudo competir y Manuel Sierra no completó rutinas en ninguna de sus participaciones, después de estar muy bien preparado. Aún tiene lesiones psicológicas importantes que no le permiten afrontar la competencia de una manera más controlada..

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédicos realizados por medicina.



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

 INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

No se realizaron controles biomédicos durante el período.

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 - esguince de tobillo el 5 de octubre.
- KATISH HERNANDEZ - Esguince de tobillo

10. Objetivos propuestos para el mes del 21 de noviembre al 15 de diciembre de 2021:

OBJETIVO GENERAL: Aprender elementos nuevos por ser final de temporada que conlleven al aumento de dificultades con cada uno de ellos. Preparar nueva temporada para dar inicio en el mes de febrero con la Copa del mundo y en febrero con el primer nacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Físicos: Fortalecer articulaciones de hombro, rodillas y tobillos para la fase de aprendizaje de nuevos elementos. Aumentar resistencia física, trabajo de prevención de lesiones
- Técnicos: corregir salidas de elementos atrás.
- 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. elementos sueltos, salidas a elementos atrás, enlaces de dos elementos durante todo el mes de diciembre.

PLANIFICACIÓN DEL SIGUIENTE MES



Indeportes Antioquia

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

 INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
N.P	N-P	AERÓBICO - FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	AERÓBICO - FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
AERÓBICO - FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	AERÓBICO - FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA Y DOS ÚLTIMOS LIBRE	AEROBICO- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA 7-8 Y 9-10	AEROBICO- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA 7-8 Y 9-10	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
AERÓBICO - FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	AERÓBICO - FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA	- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA Y DOS ÚLTIMOS LIBRE	AEROBICO- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA 7-8 Y 9-10	AEROBICO- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA 7-8 Y 9-10	N.P
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
AERÓBICO - FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA 3-4 / 5-6	- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA 3-4 / 5-6	AERÓBICO - FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA 3-4 / 5-6	- FLEXIBILIDAD - MULTIFUERZA Y DOS ÚLTIMOS LIBRE			

12. Metas para alcanzar en el mes
AUMENTAR LA RESISTENCIA AERÓBICA. SALIDAS ATRÁS CON BRAZOS Y POSICIÓN EN CUCHARA.

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



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