Radicado: R 202202009576
Fecha:07/12/2022 11:22:38.08

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:JUAN GUILLERMO URAN SALAZAR
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	Último Pago		
07	12	2022				
Contratista			Juan Guillermo Urán Salazar	CC	98.700.469	
				CE		
				NIT		
Liga			Liga de Natación de Antioquia			
Deporte			Natación	**Modalidad**	Clavados	
Atletas a cargo			**Femenino** _____ **Masculino** 5			
Informe de actividades N°			5	**Convenio o Contrato N°**	472	
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico – táctica, teórica y condicional de los atletas del equipo masculino de la Liga de Natación de Antioquia en la Modalidad Clavados.			
Supervisor del contrato			Andrés Roberto Gómez Castaño			

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Juan Esteban Ramírez Tamayo	30	28	84	93%
Juan Sebastián León Hoyos	30	10	30	33%
Miguel Ángel Benjumea Torres	30	26	78	87%
Simón Ríos Zapata	30	26	78	87%
Tomás Tamayo Meneses	30	28	84	93%

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

OBJETIVO GENERAL:

- Clasificar entre los finalistas en el Campeonato Mundial Juvenil.
- Prolongar preparación física general y trabajo de base técnica, para los atletas que no están compitiendo, con el fin de llenar los vacíos que presentan.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Mantener el estado físico de los deportistas, mínimo al 80%.
- Técnicos:
    - Realizar saltos, como preparación para el Campeonato Mundial Juvenil.
    - Competir en el Campeonato Mundial Juvenil.
- Tácticos: Desarrollar técnicas para nuevos clavados.
- Psicológicos:
    - Conocer los atletas y su comportamiento, frente a la práctica y a la competencia.
    - Mejorar la disciplina en entrenamientos, concentraciones y campeonatos.
- Teóricos: Examinar tácticas para la competencia.

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua 2-4 Calentamiento Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua 2-4 Calentamiento Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua 2-4 Calentamiento Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua	Campeonato Mundial Juvenil
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Campeonato Mundial Juvenil	Campeonato Mundial Juvenil	Campeonato Mundial Juvenil	Campeonato Mundial Juvenil	Campeonato Mundial Juvenil	Campeonato Mundial Juvenil	Campeonato Mundial Juvenil
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua 2-4 Calentamiento Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua 2-4 Calentamiento Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua 2-4 Calentamiento Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua 2-4 Calentamiento Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua 2-4 Calentamiento Entrenamiento en agua	7-11 Calentamiento Flexibilidad Preparación física Preparación técnica tierra Entrenamiento en agua	N/A	N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

4. De acuerdo con los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
Juan Esteban Ramírez Tamayo	Preparación para el Campeonato Mundial Juvenil
Juan Sebastián León	Inicia trabajo de preparación técnica general
Miguel Ángel Benjumea Torres	Inicia trabajo de preparación técnica general
Simón Ríos Zapata	Inicia trabajo de preparación técnica general
Tomás Tamayo Meneses	Preparación para el Campeonato Mundial Juvenil

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Juveniles	• Estar entre los 12 finalistas en el Campeonato Mundial Juvenil. • Mejoraron la preparación técnica general y específica.

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

   N/A

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 Juvenil. Canadá.

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
Campeonato Mundial Juvenil	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
El deportista Tomás Tamayo Meneses, fue finalista en la prueba de Trampolín 1m, obtuvo el quinto lugar. En Trampolín 3m, ocupó el puesto 21. EL deportista Juan Esteban Ramírez Tamayo, ocupó en Trampolín 1m el puesto 24, en Trampolín 3m el puesto 26 y en Plataforma el puesto 23. Los deportistas Juan Esteban Ramírez Tamayo y Tomás Tamayo Meneses, ocuparon el puesto 14 en Sincronizado Trampolín 3m.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.
Para: • Tomás Tamayo Meneses, Placa de RX y Resonancia M. en la rodilla derecha. • Juan Esteban Ramírez Tamayo, se recomienda revisar hombros y espalda, lo más pronto posible.
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.
Tomás Tamayo Meneses: patología dolorosa e inflamación de la rodilla derecha (Tendinopatía Patelar), razón por la cual, disminuyó el trabajo de repeticiones. Fisioterapia diaria.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes. N/A
11. Principales actividades por realizar. N/A
12. Metas para alcanzar en el mes N/A

13. Test a realizar en el mes. N/A
14. Observaciones: Durante este mes, los atletas que no están en competencias, trabajarán en una mayor preparación física y reforzarán la base técnica de todas las entradas y salidas.

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: Juan Guillermo Urán Salazar

RADICAR INFORMES SEGUNDA ENTREGA

Andres Roberto Gomez C.
<agomez@indeportesantioquia.gov.co>

Mié 07/12/2022 10:56

Para: Cada <cada@indeportesantioquia.gov.co>;John Jairo Ramirez Zapata <jramirez@indeportesantioquia.gov.co>

Buenos días,

Pido su ayuda para radicar los informes presentados por los entrenadores y monitores bajo mi supervisión a través de la ruta de pagos de contratista, los informes los comparto a través del siguiente link:

SEGUNDA ENTREGA

Gracias

Obtener Outlook para iOS