# Radicado: R 202202009519
# Fecha:07/12/2022 08:15:48.047

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:JOSE NEBER ARIAS MENDEZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

| Fecha de presentación DD | MM | AAAA | Período de Informe | De | | Ultimo | Hasta Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07 | 12 | 2022 | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Contratista** | José Neber Arias Méndez | CC | 15302841 |
| | | CE | |
| | | NIT | |
| **Liga** | Natación de Antioquia | | |
| **Deporte** | Natación | **Modalidad** | Carreras |
| **Atletas a cargo** | **Femenino**___1_____ **Masculino**___4_____ | | |
| **Informe de actividades N°** | 11 | **Convenio o Contrato N°** | 161 DE 2022 |
| **Objeto del convenio o Contrato** | Prestación de servicios de apoyo a la coordinación de los entrenadores de Natación Modalidad Carreras, para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Natación de Antioquia | | |
| **Supervisor del contrato** | Andrés Roberto Gómez | | |

## INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

| NOMBRE | # SESIONES PROGRAMADAS | # SESIONES REALIZADAS | VOLUMEN | % CUMPLIMIENTO |
|---|---|---|---|---|
| Tiffany Murillo | 34 | 33 | 66 horas | 88% |
| Sebastián Muñoz | 34 | 31 | 62 horas | 91% |
| Juan José Moncada | 34 | 31 | 62 horas | 91% |
| Jorge Murillo | 34 | 29 | 58 horas | 85% |
| Sebastián Restrepo | 28 | 22 | 44 horas | 71% |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

OBJETIVO GENERAL: Tener en cuenta todos los detalles en todos los aspectos para tener un buen desempeño en el nacional interclubes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Realizar la preparación física específica para cada nadador
- Técnicos: Organizar la técnica para la competencia
- Tácticos: Prepararse para la prueba principal conociendo a los rivales.
- Psicológicos: Fortalecerse mentalmente para la competencia principal
- Teóricos: Saber las marcas mara poderse clasificar a los campeonatos importantes del 2023

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 21 | MARTES 22 | MIERCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 | SAB 26 | DOM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 am entrenamiento en agua (técnica) R2 progresivos<br>3:00 pm entrenamiento en aguas (tres capacidades (R2/VO2/RL)<br>5:00 pm preparación física | 3:00 pm Entrenamiento en el agua VO2 Patada y estilo<br><br>5:00 P. F. | 7:00 am entrenamiento en el agua (PC, paracaídas y caucho)<br>3:00 entrenamiento en el agua (Técnica y recuperación)<br>5:00 P. F. | 3:00 pm entrenamiento en el agua (R2) En el estilo y Trabajo de brazo<br><br>5:00 pm P. F. | 7:00 am (estaciones y VO2)<br><br>3:00 pm entrenamiento en sus clubes | 6:00 am (PARTIDOS Y RL)<br><br>Trabajo variado y base aeróbica | |

| LUNES 28 | MARTES 29 | MIERCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 | SAB 3 | DOM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 am entrenamiento en agua (técnica) VO2 progresivos<br>3:00 pm entrenamiento en aguas (tres capacidades (R2/VO2/RL/)<br>5:00 pm preparación física | 3:00 pm Entrenamiento en el agua PC Patada y estilo<br><br>5:00 P. F. | 7:00 am entrenamiento en el agua (VO2, paracaídas y caucho)<br>3:00 entrenamiento en el agua (Técnica y recuperación)<br>5:00 P. F. | 3:00 pm entrenamiento en el agua (R2/VO2) Trabajo de patada<br><br>5:00 pm P. F. | 7:00 am (estaciones y PC)<br><br>3:00 pm entrenamiento en sus clubes | 6:00 am (PARTIDOS Y VO2) Trabajo de patada Y brazada | |
| **LUNES 5** | **MARTES 6** | **MIERCOLES 7** | **JUEVES 8** | **VIERNES 9** | **SAB 10** | **DOM** |
| 7:00 am entrenamiento en agua: Patada/brazo y coordinación VO2<br><br>9:00 P. F.<br><br>3:00 pm entrenamiento tres capacidades VO2/RL/TOL<br>5::00 pm preparación física | 3:00 pm Entrenamiento en el agua VO2 puro Patada y brazada<br><br>5:00 P. F. | 7:00 am entrenamiento en el agua (PC), paracaídas y caucho)<br><br>9:00 P. F.<br><br>3:00 entrenamiento en el agua (Técnica y recuperación)<br>5:00 P. F. | 3:00 pm entrenamiento en el agua (RL y PC)<br><br>5:00 pm P. F. | 7:00 am (estaciones y PC)<br><br>9:00 P. F.<br><br>3:00 pm entrenamiento en sus clubes | 6:00 am (PARTIDOS Y TOL) Técnica en general En brazo<br><br>A necesidad | |
| **LUNES 12** | **MARTES 13** | **MIERCOLES 14** | **JUEVES 15** | **VIERNES** | **SAB** | **DOM** |
| 7:00 am entrenamiento en el agua a necesidad<br><br>Viaje a Cali | Competencia en Cali Nacional interclubes | Competencia en Cali Nacional interclubes | Competencia en Cali Nacional interclubes | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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 |
|---|---|
| | Los nadadores han logrado realizar las series completas, aunque al final los tiempos no son los requeridos |
| | |

| EQUIPO | METAS GRUPALES ALCANZADAS |
|---|---|
| | Se ha mejorado la integración del grupo. |
| | |

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados:
   - 8x100 en patada, todos han mejorado.
   - 10x50 en brazo, Aun falta compromiso
   - 3(8x100) R1/R2/VO2 casi todos han aprendido a realizar la prueba, pero en la última zona el lactato se sube demasiado

## 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: XXXIX invitacional Internacional de los delfines del Naco

| | | Medallas alcanzadas ANTIOQUIA | | |
|---|---|---|---|---|
| Prueba: | Medallas Posibles | Oro | Plata | Bronce |
| Sebastián Muñoz (400 L y 1500 L) | | 2 | | |
| | | | | |
| Tiffany Murillo (200L y 400 L) | | 1 | 1 | |

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

.

Fueron buenos los dos nadadores lograron bajar sus tiempos personales

## LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

**8.** Información de los controles biomédico-realizados por medicina.

Ningún control

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.

Ninguno

## PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

| |
|---|
| 10. Objetivos propuestos para el mes:<br>- NO APLICA |
| 11. Principales actividades por realizar<br><br>NO APLICA |
| 12. Metas para alcanzar en el mes<br><br>NO APLICA |
| 13. Test por realizar en el mes<br>NO APLICA |
| 14. Observaciones:<br><br>Enfocar la preparación hacia interclubes de diciembre que es clasificatorio para varios campeonatos importantes para el 2023 |

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: José Neber Arias Méndez