Radicado: R 202202009534

Fecha:07/12/2022 08:58:14.517

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES

Remitente:DIEGO ALBERTO MONTOYA GÓMEZ

Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De			Hasta		
07	12	2022	Ultimo Pago						
Contratista			Diego Alberto Montoya Gómez	CC	98588501				
				CE					
				NIT					
Liga			Liga Antioqueña de futbol de salón						
Deporte			Futbol de salón	Modalidad	Conjunto				
Atletas a cargo			Femenino ____19_____ Masculino _____						
Informe de actividades N°			11	Convenio o Contrato N°	124				
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un entrenador principal para la selección femenina, para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Futbol de Salón						
Supervisor del contrato			Alejandro Navarro Rincón						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Mariana Quintero Álvarez	18	18	1620 min	100 %
Evelyn Vanessa Caro Peláez	18	18	1620 min	100%
Maryori Lopera Taborda	18	18	1620 min	100%
Yamiled Graciano López	18	18	1620 min	100%
Anyi Vanesa Florez David	18	18	1620 min	100%
Maria Fernanda Montoya Gutierrez	18	18	1620 min	100%
Paola Andrea Estrada Quintero	18	10	900 min	55%
Valentina Ríos Rodríguez	18	10	900 min	55%
Mariana Soto Bonilla	18	14	1260 min	77 %
Sindy Johana Rivera Úsuga	18	18	1620 min	100%
Ana María Castaño Peláez	18	18	1620 min	100%
Juliana Marcela Ibarra Baena	18	18	1620 min	100 %

María Camila Montoya San Martín	18	18	1620 min	100%
María Camila Zuluaga Valencia	18	14	1260 min	77 %
Valeria Ríos Rodríguez	18	10	900 min	55%
Paula Andrea Botero Callejas	18	14	1260 min	77%
Lorena Vargas Castro	18	18	1620 min	100 %
Alejandra Yasmín Salcedo Molina	18	18	1620 min	100%
Angy Dahiana Madrid Hernández	18	18	1620 min	100%

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

OBJETIVO GENERAL: Continuar con los trabajos de fuerza con el grupo mayor, y terminar de conformar el grupo juvenil, para afrontar el nacional de esta categoría el mes entrante.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Físicos:** Mejorar la técnica de algunos movimientos de fuerza y seguir con la progresión de las cargas, con trabajos específicos, dependiendo de las necesidades de cada deportista, poniendo como base sus posiciones y resultados en las pruebas físicas.

- **Técnicos:** Continuar con la perfección de ciertos gestos, sobre todo al ejecutarlos bajo presión, o con fatiga por parte de las deportistas.

- **Tácticos:** Fortalecer la marca zonal, individual y mixta, al igual que los repliegues ofensivos, con transiciones ofensivas con efectividad a la hora de definir.

- **Psicológicos:** Retomar las sesiones de psicología deportiva, para mejorar la cohesión de grupo y el trabajo en equipo en momentos de tensión, al igual que la mentalidad ganadora, pensando en las eliminatorias que se avecinan.

- **Teóricos:** Enseñarles a las deportistas lo importante de mantener una buena técnica de ejecución de los trabajos de fuerza, para que los resultados sean más óptimos, y también tener una buena recuperación luego de estos entrenamientos.

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 27
Dia de descanso	Activación general. Ejercicios preventivos Juego predeportivo. Olas de ataque y repliegues ofensivos. Remates. Juego libre.	Entrenamiento en gimnasio – progresión de la carga Ejercicios preventivos. Ejercicios de fortalecimiento de zona core Trabajo de fuerza, dirigido. Transiciones.	Activación general. Ejercicios preventivos Circuito físico cognitivo Trabajo de lateralidad y cambios de ritmo con dirección. Juego condicionado	Entrenamiento en gimnasio – progresión de la carga Ejercicios preventivos. Ejercicios de fortalecimiento de zona core Trabajo de fuerza, dirigido. Transiciones. Entrenamiento con la categoría sub- 19	Entrenamiento con la categoría sub 19. Marca zonal e individual Trabajo técnico estático y dinámico. Transiciones ofensivas y defensivas. Remates y juego libre.	
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	SAB 03	DOM 04
Activación general y específica. Ejercicios preventivos Circuito físico especifico	Activación general y específica. Ejercicios preventivos Circuito cognitivo.	Entrenamiento en gimnasio – progresión de la carga Ejercicios preventivos.	Activación general y específica. Ejercicios preventivos Trabajo de salida bajo presión,	Entrenamiento en gimnasio – progresión de la carga Ejercicios preventivos.	Entrenamiento con la categoría sub 19 Partido amistoso vs Selección	Partido amistoso Selección Ant juvenil vs Politecnico

Repaso de marca zonal e individual. Trabajo de espacio reducido. Juego libre	Olas de ataque. 2x1 3x2 4x2 Repaso de las jugadas de pelota quieta. Rey de cancha	Ejercicios de fortalecimiento de zona core Trabajo de fuerza, dirigido. Transiciones.	lanzamientos y acompanamientos. Remates desde diferentes posiciones. Juego condicionado	Ejercicios de fortalecimiento de zona core Trabajo de fuerza, dirigido. Transiciones. Entrenamiento con la categoría sub- 19	Antioquia mayor. Selección del grupo definitivo	
LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	SAB 10	DOM 11
Activación con ejercicios preventivos. Trabajo de velocidad de reacción, y estados de alerta. Toma de decisiones y finalización . Rey de cancha	Activación con ejercicios preventivos Juego predeportivo voleipie Secuencias de pases con definición, y trabajo de ataque al balón. juego libre	Entrenamiento en gimnasio – progresión de la carga Ejercicios preventivos. Ejercicios de fortalecimiento de zona core Trabajo de fuerza, dirigido. Transiciones.	Activación con ejercicios preventivos . Repaso de la presión a la portera rival, y del posicionamiento del equipo en la cancha, con transición ofensiva inmediata. Rey de cancha	Entrenamiento en gimnasio – progresión de la carga Ejercicios preventivos. Ejercicios de fortalecimiento de zona core Trabajo de fuerza, dirigido. Transiciones. Entrenamiento con la categoría sub- 19	Entrenamiento con la categoría sub 19 Partido amistoso vs Selección Itagui	
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES	SAB	DOM
Activación general y específica. Ejercicios preventivos	Activación general y específica. Ejercicios preventivos	Entrenamiento en gimnasio – progresión de la carga Ejercicios preventivos.	Activación general y específica. Ejercicios preventivos			

Trabajo con la psicóloga deportiva. Repaso de jugadas de tiro libre, laterales y tiros de esquina. Olas de ataque. Jurgo libre	Trabajo de espacio reducido. 3x3x3 con definición. Transiciones ofensivas con superioridad numérica. Remates Rey de cancha	Ejercicios de fortalecimiento de zona core Trabajo de fuerza, dirigido. Transiciones.	Partido amistoso vs selección oriente			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

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

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS

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



Mes	noviembre																								diciembre				Total	
Día	4		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		Total		1		Total			
Nombre	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel	PSE	Wel
Sindy Johanna Rivera Usuga			1	1	2	1		1	2	1	2	1		1	1	1	1			1	2	1	11	9	2	1	2	1	13	10
Maria Camila Montoya Sanmartin					1	1	1	1			2	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	8	8	1	1	1	1	9	9
Maria Fernanda Montoya Gutierrez				1	1	1		1	2	1	1	1			1	1			2	1	1		7	8	1	1	1	1	8	9
Mariana Quintero Alvarez					2	2	1	1			1	1											4	4		5		5	4	9
Alejandra Yasmin Salcedo			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1			1	1	1	1	7	7	1	1	1	1	8	8
Juliana Marcela Ibarra Baena		1			1	1	1	1			1	1					1	1			1		4	6	2	1	2	1	6	7
Ana Maria Castaño Pelaez					1	1	1	1	1	1	2					1	1		1	1	1		7	6					7	6
Lorena Vargas Castro				1	1	1	1	1		1		1		1									2	6					2	6
Angy Dahiana Madrid Hernandez				1		1	2									1						1	2	4		1		1	2	5
Yamiled Graciano Lopez					1	1	1		1	1	1										2	2	6	4	1	1	1	1	7	5
Evelyn Vanessa Caro Pelaez					2	1			1	1	2											1	5	3	1	1	1	1	6	4
Anyi Vanesa Florez David			1				1			1			2								1		5	1					5	1
Maria Camila Zuluaga Valencia			1		1				1		1		1				1		1				7						7	
Mariana Soto Bonilla					1																		1		1		1		2	
Total		**1**	**4**	**5**	**15**	**12**	**9**	**7**	**9**	**8**	**14**	**7**	**4**	**3**	**4**	**6**	**4**	**2**	**6**	**5**	**7**	**10**	**76**	**66**	**10**	**13**	**10**	**13**	**86**	**79**

Continuamos trabajando, para mejorar los reportes de nuestras deportistas en las encuestas de PSE, Wellnes y Resultado deportivo. Hemos notado mejoría, en los reportes, en la gran mayoría de deportistas que están entrenado con nosotros. Las que únicamente entrenan los días sábados y en semana lo hacen con sus clubes y municipios, aún deben ser más constantes en estos reportes, para poder lograr tener una información más detallada y un mejor control en los procesos que llevan con nosotros.

Algo muy importante para resaltar es que, se modificó la forma en la que se estaba llenando las encuestas. Antes, nuestras deportistas ponían el tiempo total que duraba el entrenamiento, o la competencia, pero ahora, únicamente se está poniendo el tiempo real de trabajo, o el tiempo exacto que entraron a competir. Todo esto con el objetivo de ser más exactos y precisos a la hora de medir los índices de fatiga acumulada, y poder hacer una progresión de la carga, más específica, dependiendo del estado en que se encuentre cada una.

Nombre	Zona de dolor	No.
Maria Camila Montoya Sanmartin	Cabeza	1
Evelyn Vanessa Caro Pelaez	Cadera	2
Yamiled Graciano Lopez	Cadera	1
Juliana Marcela Ibarra Baena	Hombros	1
Angy Dahiana Madrid Hernandez	Ojo derecho	3
Ana Maria Castaño Pelaez	Tobillo	3

Estas seis deportistas, presentan molestias en diferentes zonas. María Camila Montoya, estuvo compitiendo en las eliminatorias regionales, departamentales, con su municipio Betulia. En uno de los partidos, sufrió un golpe, y luego de esto, manifiesta dolor en la cadera y cabeza. Con reposo, y trabajo diferenciado se le a dado manejo a la situación, y a manifestado mejoría en su dolor.

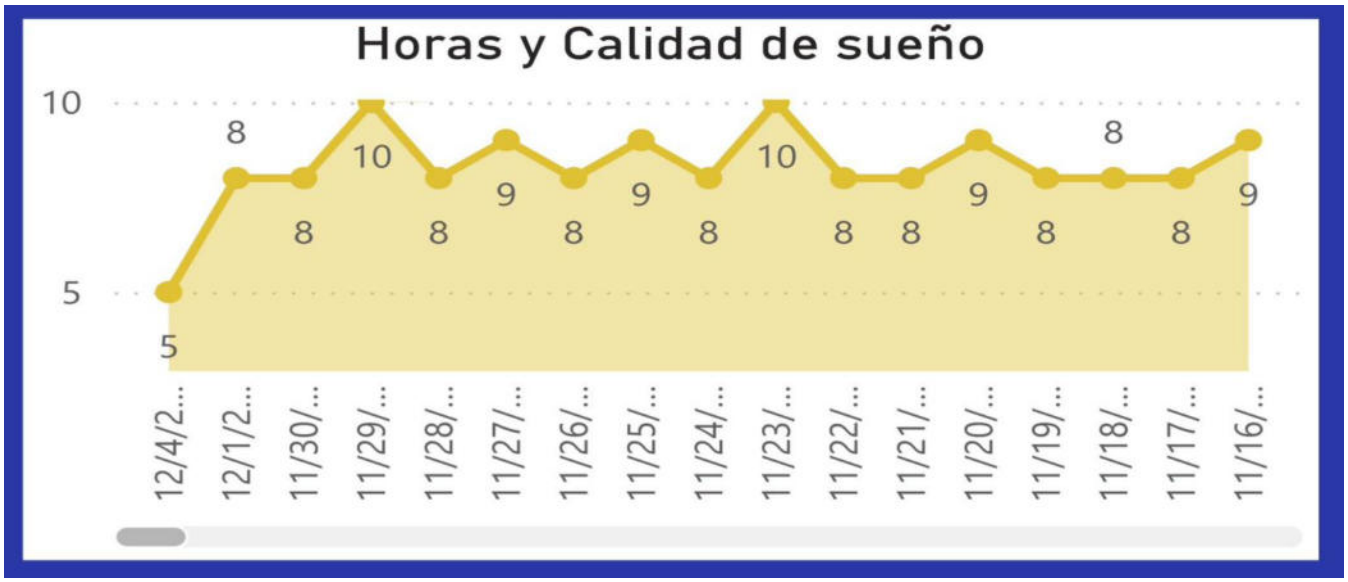
La deportista Evelyn Caro, presenta dolor, en la cadera, debido a que en uno de los partidos de competencia, sufrió una caída, y el impacto fue en la parte inferior de la cadera, el próximo lunes nuestra deportista tiene cita médica en indeportes, para revisar su caso y tener un diagnostico concreto.

Ana Maria Peláez, sufrió un esguince de Tobillo, grado 3 en uno de nuestros entrenamientos, ya hace más de mes y medio. Se realizó todo el proceso de recuperación, y actualmente ya se encuentra retomando entrenamientos de forma progresiva, y realizando terapias de fortalecimiento con el equipo de re adaptadores de indeportes.

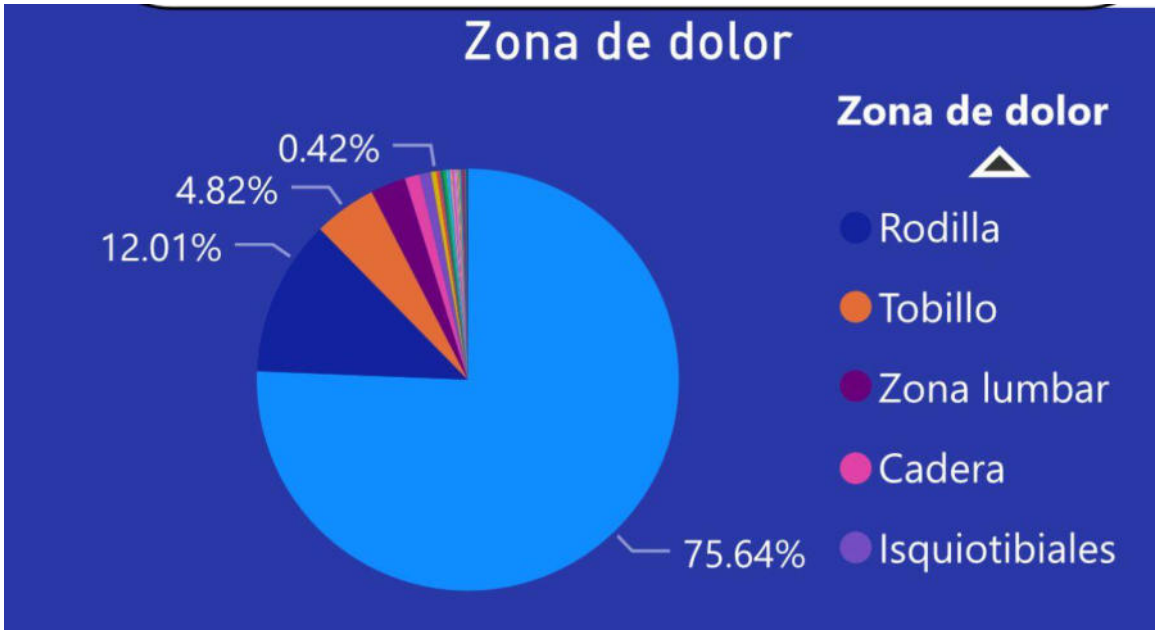
Angy Dahiana Madrid, fue sometida a una intervención quirúrgica, en su ojo izquierdo, de la cual se ha venido recuperando satisfactoriamente. Tiene una incapacidad deportiva de 15 días, de los cuales ya lleva aproximadamente la mitad.

Yamiled Graciano, presenta molestias en la zona de la cadera, debido a un mal movimiento en los trabajos de fuerza. Estamos fortaleciendo su zona core, para que mejore su técnica, y posturas, para prevenir nuevamente una molestias en esta zona.

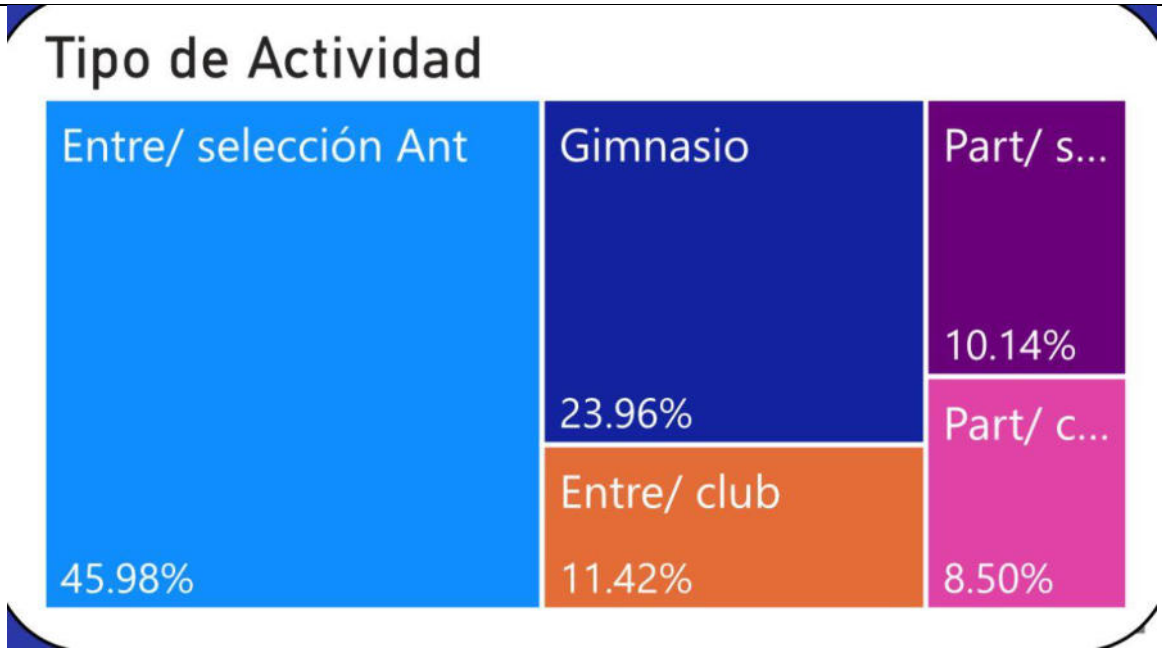
Y la deportista Juliana Marcela Baena, sufrió una dislocación de hombro, en una de las competencias, afortunadamente se intervino rápido y se logró acomodarla articulación. La deportista ha presentado dolor, pero con las terapias de fortalecimiento, este ha disminuido.



Hemos notado que desde que retomamos los trabajos de fuerza en el gym, la mayoría de reportes de wellnes, sobre todo los que muestran las horas y calidad de sueño, mejoraron notablemente.
Nuestras deportistas, requieren más horas de sueño, para lograr mejorar su rendimiento deportivo, el cual va directamente relacionado con la recuperación física, nutrición y descanso.
Loa deportistas necesitan buena calidad de sueño para poder adaptarse a los factores de estrés provocados por el entrenamiento y así poder minimizar cualquier fatiga residual en este caso por el entrenamiento de fuerza.



La mayoría de nuestras deportistas, no manifiestan tener algún dolor, en las diferentes extremidades y partes del cuerpo. Y reportan tener buena calidad de sueño. Estamos muy pendientes de todos sus reportes, para poder contrarrestar alguna anomalía a su debido tiempo.



En los reportes de la mayoría de nuestras deportistas, hemos logrado identificar, si sus entrenos han sido con nosotros, o con sus municipios, y poder tener una coherencia entre lo que se planifica, lo que se ejecuta, y lo que ellas reportan.
En esta época, la mayoría de nuestras deportistas están entrenando con sus municipios, ya que la próxima semana se juegan las finales departamentales.
Queremos tener un reporte más acertado de la cantidad de competencias que tienen, sea con selección Antioquia, con sus municipios, o con las Universidades.

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: NA

		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 biomédico realizados por medicina.

NO APLICA

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 APLICA

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:
NO APLICA

11. Principales actividades por realizar.
NO APLICA

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SAB 26	DOM 27

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	SAB 03	DOM 04
LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	SAB 10	DOM 11
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SAB 17	DOM 18
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SAB 19	DOM

12. Metas para alcanzar en el mes
NO APLICA

13. Test a realizar en el mes.
NO APLICA

14. Observaciones: Vamos a competir al menos 1 vez por semana, para mantener el ritmo competitivo, en todos los aspectos (físico, táctico, estratégico) y para observar posibles alternativas de deportistas, a medida de que vayamos enfrentando equipos locales y municipales.

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).***

Diego A. Montoya

_____
Firma Del Entrenador

Nombre: Diego Alberto Montoya Gómez
CC: 98588501

solicitud de radicacion

David Torres Muñoz
<dtorresm@indeportesantioquia.gov.co>

Mar 06/12/2022 11:07

Para: Cada <cada@indeportesantioquia.gov.co>

Buenos días

Pido su ayuda para radicar los informes de los entrenadores bajo mi supervisión, lo anterior considerando que me encuentro cubriendo el periodo de vacaciones de Alejandro navarro rincón, el link de los informes es el siguiente:

https://indeportesantioquia-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/cflorez_indeportesantioquia_gov_co/Eh4fMM9I5X5GoV9MU2ibaIcB5qH6QfOqqQjh9MCsvKVIGA?e=8ge2NI

Gracias y quedo atento.

INDEPORTES ANTIOQUIA

DAVID TORRES MUÑOZ
profesional Especializado
Coordinador Metodólogo
Subgerencia Deporte asociado y Altos Logros

Teléfono: (57-4) 5200890 Ext 1221

Calle 48 # 70 - 180 (Unidad Deportiva Atanasio Girardot)

www.indeportesantioquia.gov.co



Lo invitamos a diligenciar nuestra encuesta para mejorar nuestros servicios.

https://forms.office.com/r/1kC2np7Auh