Radicado: R 202202009539
Fecha:07/12/2022 09:05:12.29

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:ORLANDO GUTIERREZ ACEVEDO
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202009539

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De	Hasta
				ULTIMO PAGO	
07	12	2022			

Contratista	ORLANDO GUTIERREZ ACEVEDO	CC	
		CE	542604
		NIT	700151837
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS		
Deporte	ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS	**Modalidad**	NATACIÓN CON ALETAS
Atletas a cargo	**Femenino** ____07_____ **Masculino** ____07_____		
Informe de actividades N°	11	**Convenio o Contrato N°**	43
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 Actividades Subacuáticas.		
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
ALEJANDRO HURTADO SÁNCHEZ	32	27	54	84
JUAN JOSÉ RAMIREZ VILLA	32	23	46	72
JOSE DAVID VILLA BUILES	32	27	54	84
FEDERICO RUIZ	32	30	60	94
JULIAN DAVID CANO	32	29	58	91
MARIA ISABEL MONSALVE ARANGO	32	14	28	44

VANESSA TAMAYO CABALLERO	32	26	52	81
ANA SOFIA OSPINA PEREZ	32	10	20	31
ISABELA DIAZ MONTOYA	32	29	58	91
ESTEFANÍA QUIRÓZ GONZÁLEZ	32	29	58	91
VALERIA JIMENEZ	32	22	44	69
DAHIANA ZAPATA	32	27	54	84
JUAN GUILLERMO CARDONA	32	24	48	75
JUAN PABLO GÓMEZ QUICENO	10	10	20	100

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

OBJETIVO GENERAL:
Mejorar la Forma Deportiva, a través de la preparación técnico-táctica y condicional, de los atletas de la selección de natación con aletas de Antioquia, en búsqueda de un mayor desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. El propósito es buscar el mayor rendimiento, de los deportistas que representarán a Antioquia en el Campeonato Nacional Interligas 2022, que se estuvo realizando en la ciudad de Bogotá DC, entre el 01 y el 04 de Diciembre del año en curso.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Físicos: Trabajo en seco,** desarrollar la Fuerza de Resistencia, con equipos de musculación y con el propio peso, a través de un método dinámico positivo y del método en circuito, en el gimnasio del INDER y en las piscinas.

  Trabajo en Agua, **Del 21 al 27 de Noviembre, Sem 47** (Meso de Realización / Micro Activación). Se disminuye progresivamente el volumen y se aumenta la intensidad, se buscó la adaptación del cuerpo para la competencia. **Del 28 de Noviembre al 04 de Diciembre, Sem 48** (Meso de Realización / Micro Competitivo), se busca organizar los entrenamientos antes, durante y después de la competencia. **Del 05 al 11 de Diciembre, Sem 49,** (Meso Recuperador / Micro de Recuperación), se trabajaron las capacidades de Resistencia Aeróbica Ligera en agua y en tierra y juegos pedagógicos.

Del 12 al 15 de Diciembre, Sem 50, (Meso Descanso Activo / Micro de Recuperación), se trabajaron las capacidades de Resistencia Aeróbica Ligera en agua y en tierra a través de juegos pedagógicos y pre-deportivos.

- **Técnicos:** Mejorar los fundamentos básicos de las salidas, los virajes, la frecuencia de brazada y patada, los rolidos, los remates, las salidas de aguas abiertas y de piscina.
- **Tácticos:** Se pulieron los fundamentos tácticos y el ritmo de tren en las pruebas individuales, que se nadarían en el Campeonato Nacional Interligas de Bogotá, DC.
- **Psicológicos:** Se diseñó, presentó y propuso a cada deportista los ritmos de nado a cumplir las pruebas en que participarán en el Campeonato Nacional Interligas. Por el grupo del whatsapp, se envió información importante y mensajes motivacionales. Se diseñó afiche de los resultados más destacados del Campeonato Nacional Interligas de Bogotá DC.
- **Teóricos:** Se brindaron charlas sobre: 1) Ajustes al Plan de Entrenamiento, 2) Objetivos del IV Macrocíclo. 3) Componentes y condiciones para la participación, en el Campeonato Nacional Interligas de Bogotá DC.

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes. (21 de Noviembre a 15 de Diciembre).

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOM 27
Lugar: Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RI-TEC-VEL** **Complemento:**	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 5-7 Am. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Articular Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Continuo, Fartlek, Intervalos. **Prioridad:** **RI-TEC** **Complemento:**	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RI-TEC** **Complemento:**	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 5-7 Am. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Articular Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Continuo, Fartlek, Intervalos. **Prioridad:** **RI-TEC** **Complemento:**	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RI-TEC** **Complemento:**	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 07-09 Am. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Articular. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. en Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Continuo, Fartlek, Intervalos. **Prioridad:** **RI-TEC-VEL** **Complemento:**	

Regenerativo, hidratación. Estiramiento. **Lugar:** Gimnasio **Hora:** 6:30-7:30 Pm **Actividad:** Entrenamiento Presencial. **Calentamiento:** Movilidad. **Trabajo Principal** Fuerza Resistencia Estiramiento	Regenerativo, hidratación. Estiramiento. **Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad: RITMO-VEL** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	Regenerativo, hidratación. Estiramiento. **Lugar:** Gimnasio **Hora:** 6:30-7:30 Pm **Actividad:** Entrenamiento Presencial. **Calentamiento:** Movilidad. **Trabajo Principal** Fuerza Resistencia Estiramiento	Regenerativo, hidratación. Estiramiento. **Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad: CLA-RI-TEC** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	Regenerativo, hidratación. Estiramiento. **Lugar:** Gimnasio **Hora:** 6:30-7:30 Pm **Actividad:** Entrenamiento Presencial. **Calentamiento:** Movilidad. **Trabajo Principal** Fuerza Resistencia Estiramiento	Regenerativo, hidratación, estiramiento.	
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	SABADO 03	DOM 04
Lugar: Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad: RI-TEC** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad: RI-TEC** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	Salida de Medellín a Bogotá para el **CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS (Bogotá 1-4 Dic)**	**Lugar:** Complejo Acuático Simón Bolívar, **Hora:** 7-12 Am y de 4-8 Pm. **Actividad:** **CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS (Bogotá 1-4 Dic)**	**Lugar:** Complejo Acuático Simón Bolívar, **Hora:** 7-12 Am y de 4-8 Pm. **Actividad:** **CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS (Bogotá 1-4 Dic)**	**Lugar:** Complejo Acuático Simón Bolívar, **Hora:** 7-12 Am y de 4-8 Pm. **Actividad:** **CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS (Bogotá 1-4 Dic)**	**CAMP. NACIONA INTERLIGAS Bogotá 01-04 Dic) ASIST:** Retorno a Medellín
LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	SABADO 10	DOM 11
DIA LIBRE PARA RECUPERACION.	DIA LIBRE PARA RECUPERACION	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art.	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art.	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art.	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 8-09 Am. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Articular.	

		Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RI-TEC y Juegos.** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal.** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RI-TEC y Juegos** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RI-TEC y Juegos** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. en Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Continuo, Fartlek, Intervalos. **Prioridad:** **RI y Juegos.** **Complemento:** Regenerativo, hidratación, estiramiento.	
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15			
Lugar: Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RII-TEC** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RII-TEC** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RII-TEC** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.	**Lugar:** Complejo Acuático UDAG. **Hora:** 4-6 Pm. **Actividad:** Entrenamiento en la piscina. **Calentamiento:** Movilidad Art. Ejercicios Flex. **Trabajo Inicial:** Calent. Agua. Estímulo Aláctico. **Trabajo Principal** Nado Intervalos, Continuo **Prioridad:** **RII-TEC** **Complemento:** Regenerativo, hidratación. Estiramiento.			

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

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
ISABELA DÍAZ	En el **Campeonato Nacional Interligas** de Natación con Aletas, categoría Abierta, celebrado en Bogotá, logró **Una medalla de PLATA** en la prueba del 50 Bialetas. .

ESTEFANIA QUIROZ	En el **Campeonato Nacional Interligas** de Natación con Aletas, categoría Abierta, celebrado en Bogotá, logró **Una medalla de BRONCE** en la prueba del 1500 Superficie. .
JOSÉ DAVID VILLA	En el **Campeonato Nacional Interligas** de Natación con Aletas, categoría Abierta, celebrado en Bogotá, logró: **CUARTO** en 100 Inm, **CUARTO** en 400 Inm y **QUINTO** en el 50 Apnea. .

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Selección de Natación con Aletas de Antioquia	Las deportistas juveniles lograron ubicarse entre las mejores nadadoras del Campeonato Nacional Interligas.

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 Nacional Interligas. (Bogotá, del 01 al 04 Diciembre de 2.022).

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
50 Bialetas femenino			X	
1500 Superficie femenino				X

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

Isabela Díaz, se ubicó entre las mejores nadadoras de Colombia, en el 50 Bialetas, logro plata
Estefanía Quiroz, se ubicó entre las mejores nadadoras de Colombia en los 1500 Superficie, Bronce.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédicos realizados por medicina.

N/A

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.

- **Juan José Ramírez:** Tendinosis en el manguito rotador del hombro derecho por malformación desde el año 2018, ha sido atendido por el servicio médico de INDEPORTES, ha cumplido con sesiones de fisioterapia. Lo infiltraron y le asignaron intervención quirúrgica.
- **María Isabel Monsalve:** Sinovitis y Tendosinovitis en el pie derecho desde el año 2.021, ha sido atendida por el servicio médico de INDEPORTES, ha cumplido con sesiones de fisioterapia. Le asignaron intervención quirúrgica para el 15 de Diciembre
- **Vanessa Tamayo:** Dolor crónico por tendinosis en el hombro derecho, desde el año 2019, se aplicó infiltraron. Ha sido atendida por el servicio médico de INDEPORTES.
- **Valeria Jiménez**: presenta bursitis dorsal de ambos pies desde el año 2019, manejo con sesiones de fisioterapia. Ha sido atendido por el servicio médico de INDEPORTES.
- **José David Villa**: Otitis media supurativa subaguda. Ha sido atendido por el servicio médico de INDEPORTES.
- **Federico Ruiz**: Bursitis en dorso del pie derecho, manejo por fisioterapia. Ha sido atendido por el servicio médico de INDEPORTES.
- **Dahianna Zapata:** Síndrome del manguito rotador bilateral, con tendinitis del supra espinoso, desde el año 2019, manejo con fisioterapia y analgésicos, ha sido atendida por el servicio médico del INDER.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes

N/A

11. Principales actividades por realizar.

N/A

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

12. Metas para alcanzar en el mes
N/A

13. Test a realizar en el mes.
N/A

14. Observaciones:

- Es necesaria la adquisición de los medios auxiliares, para realizar ejercicios a orilla de piscina y buscar la transferencia del entrenamiento de fuerza al trabajo anaeróbico y aeróbico. Este trabajo nos permitirá cumplir con el principio de la variedad y mejorar el rendimiento deportivo. Además los medios auxiliares solicitados permitirán fortalecer las articulaciones de hombros, tobillos y tronco, minimizando el número de deportistas con lesiones deportivas propias del deporte.
- El rendimiento deportivo de los nadadores que participaron en el Campeonato Nacional Interligas no fue destacada, motivado a que se interrumpió el Plan de Entrenamiento, porque se había decidido no asistir al evento. Aunque los juveniles Isabela Díaz, Estefania Quiroz y Juan Guillermo Cardona, si lograron buenos resultados, porque no pararon el plan de entrenamiento.
- Los siguientes deportistas tuvieron incapacidad médica, lo cual les impidió tener el 100% de la asistencia:
  Maria Isabel Monsalve: Desde el 23 de noviembre en adelante (intervención quirúrgica).
  Juan José Ramírez: Desde el 23 de noviembre en adelante (intervención quirúrgica).
  Ana Ospina: Desde el 24 de noviembre hasta el 4 de diciembre (Lesión de rodilla)
  Valeria Jiménez: 24 de noviembre al 3 de diciembre (cuadro gripal severo)

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: Orlando Gutiérrez A.