Radicado: R 202202009465
Fecha:06/12/2022 16:36:19.803

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:EFRAIN DOMINGUEZ RUEDA
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202009465

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De	Hasta
7	12	2022	ULTIMO INFORME		

Contratista	**Efraín Domínguez Rueda**	CC	**70052231**
		CE	
		NIT	
Liga	**Ciclismo**		
Deporte	**Ciclismo**	**Modalidad**	**Pista**
Atletas a cargo	**Femenino** 38 **Masculino** 52		
Informe de actividades N°	**11**	**Convenio o Contrato N°**	**100**
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal, para apoyar la preparación tecnico-tactica, teórica y condicional, de los ciclistas de la liga de ciclismo de Antioquia en la modalidad de pista, en procesos de iniciación y desarrollo.		
Supervisor del contrato	**Lic. David Torres Muñoz**		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
María Fernanda López Jaramillo	16	13	39	**81.2**
Angelina Roa Alfonso	16	14	42	**87.5**
Liz Estefanía Sánchez Barbosa	12 Receso	7	21	**58.3**
María Alejandra González	12	12	36	**100**
María Andrea Villada (Copacabana)	12	12	36	**100**
Vanessa Restrepo	12	10	30	**83.3**
Manuela Cantor (Municipio Jardín)	4 Compromiso ruta	2	6	**50%**
Mariana Mejía (Caldas)	8 Lesionada	4	12	**50%**
Helen Osorio (Municipio Remedios)	12	10	30	**83.3**
Ana Isabel Álzate (Municipio Jardín)	4	2	6	**50**
Aní Sofía Nieto Velásquez	12	12	36	**100**
Camila Pamplona Cortes	12 Compromiso Ruta	12	36	**100**
Marcela Rivero (UdeM)	12 Estudio "U"	10	30	**83.3**
Eines Hoyos Mieles (M/ Caucasia)	4	4	12	**100**
María Fernanda Aguirre	12	12	36	**100**

Mariana Gómez Tuberquia	12	12	36	**100**
Mariana Sánchez Cárdenas	12	12	36	**100**
Susana Arango	12	9	27	**75**
Estefanía Barrera	12	12	36	**100**
Paula Caballero (Paracycling)	12	12	36	**100**
Laura Bedoya	12	12	36	**100**
Zamara Bedoya Patiño (M/ S. Pedro)	8	8	24	**100**
Yanetcza Marín (M/pio Sansón)	4	4	12	**100**
Mayeli Duque	8	8	24	**100**
Juliana Londoño David (Patinaje)	12 Compromiso ruta	12	36	**100**
Lina Sánchez (UdeA)	12 Compromiso ruta	12	36	**100**
Mariana Taborda	16	13	39	**81.25**
Diana Corrales Zapata (Patinaje)	12 Compromiso ruta	12	36	**100**
Valentina Arenas	16	16	48	**100**
Natali Mazo (NG)	16	16	48	**100**
Sharif Rivera (Salgar)	12	12	36	**100**
Isabela Calle (N.G)	8 Estudio "U"	8	24	**100**
Gabriela López Irreño (Siste-credito)	8 Compromiso ruta	4	12	**50%**
Natali Mazo Gallego (N.G) Infantil	12	12	36	**100**
Guadalupe López (M. Fondo)	12	10	30	**83.3**
Sara Sofía Zuluaga (Carmen Viboral)	12	12	36	**100**
Luisa María Vargas Vargas (Infantil)	16	16	48	**100**
Carolina Valencia (Patinaje)	12 Compromiso ruta	12	36	**100**
Daniel Calle Rodríguez (NG)	12 Incapacidad	10	30	**83.3**
Daniel Osorio Builes (NG)	8	8	24	**100**
Nicolás Andrés Acevedo Yepes (NG)	8	8	24	**100**
Samuel Cardona Muñoz	16	16	48	**100**
Jerónimo García Aristizabal (AdelC)	12	12	36	**100**
Emanuel Muñoz Bedoya	16	16	48	**100**
Emanuel Serna Bedoya	12	12	36	**100**
Cesar Guevara Rueda (NG)	16	16	48	**100**
Juan Pablo García García	16	16	48	**100**
Juan Pablo Ramírez Gómez	16	14	42	**87.5**
Miguel Ángel Moreno (NG)	12	12	36	**100**
Jean Pierre Alarcón Ossa (NG)	16	16	48	**100**
Hansen Tobar Lozano (NG)	16	16	48	**100**
Samuel David Aristizabal.(Prejuvenil)	12	10	30	**83.3**
Juan José Mejía Uribe	12	12	36	**100**
Daniel E. Acevedo Calderón	12	12	36	**100**
Daniel Daza Torres (NG)	12	12	36	**100**

Cristian Moncada (Municipio Andes)	4	4	12	**100**
Juan Pablo Jojoa (Dpto Valle)	8 Vacación	4	12	**50%**
Jerónimo Jaramillo (Envigado)	12 Compromiso ruta	12	36	**100**
Miguel Ángel Vélez (Itagüí)	12	12	36	**100**
Diego Alejandro Ochoa Franco(N.G)	12	12	36	**100**
Juan Felipe Gómez (Itagüí)	12	12	36	**100**
Daniel Escobar Uran (M/pio Envigado)	8	8	24	**100**
Luis Emilio Torres (NG)	12	12	36	**100**
Samuel Estrada (M/pio Envigado)	12 Estudio "U"	12	36	**100**
Juan Esteban Giraldo (M/pio Jardín)	4	4	12	**100**
Juan Esteban Duque (NG)	16	16	48	**100**
Juan Pablo Arias Correa (Urabá)	12	9	27	**75**
Mateo Pulgarin Zapata (Patinaje)	12	10	30	**83.3**
Juan Pablo Arenas Herrera	16	16	48	**100**
Andrés Ramírez Marín	12	12	36	**100**
Jhon E. Beltrán Gaviria (Caucasia)	4	4	12	**100**
Sebastián Quiroz Mejía (NG)	12	12	36	**100**
Yeiner Sánchez (NG)	12	12	36	**100**
Luis Fernando Ayala	12	12	36	**100**
Josué Altuber Chacón	12	12	36	**100**
José Manuel Posada Franco (Infantil)	16	16	48	**100**
Samuel Silva Morales (Infantil)	16	16	48	**100**
Martin Hernández (Infantil)	12	12	36	**100**
Samuel Rivera (Infantil)	12	12	36	**100**
Martin Mesa Gómez (NG) Infantil	16	16	48	**100**
Mateo Díaz Sánchez (NG) Infantil	16	16	48	**100**
Miguel Gallego (Infantil) Envigado	16	16	48	**100**
Ricardo Vanegas (Infantil)	16	16	48	**100**
Hernán Darío Tapias (NG)	16	16	48	**100**
Ibrahim Gaviria NG (Infantil)	16	15	45	**93.75**
Andrés García (Independiente)	8	8	24	**100**
Edwin Higuita (Independiente)	12	12	36	**100**
José David Blandón (Medio Fondo)	12	10	30	**83.3**
Andrés Felipe Mejía (Girardota)	12	12	36	**100**
Miguel Ángel Ospina	12	12	36	**100**

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

OBJETIVO GENERAL

Instruir ciclistas en formación, de los clubes locales y de las subregiones del departamento, que competirán en el Campeonato departamental de ruta (Itagui) y nacional interclubes (Boyacá), en las pruebas oficiales programadas, atraves de los factores del entrenamiento (Físico, Técnico, Táctico y Psicológico)

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Físicos:** Ejecutar en cada sesión de entrenamiento y competencia de pista, ejercicios gimnásticos que estimulen la flexibilidad, movilidad, fuerza y velocidad a reacción.
- **Técnicos:** Desarrollar sesiones Físico técnicas, que le brinden al ciclista en formación, sentido de rasocinio, para mejorar las habilidades comunicativas y saber interactuar en el espacio reducido.
- **Tácticos:** Obtener el saber interpretativo de lo táctico, atraves de la percepción, pasando del ataque a la defensa, conociendo sus capacidades y las del adversario, en el cumplimiento del objetivo final.
- **Psicológicos:** Realizar actividades de educación con la naturaleza y ejercicios de concentración y actitud mental positiva atraves de la respiración, y la práctica del ciclismo con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico, que procure la integración, descanso y creatividad, direccionado al mejoramiento de la calidad de vida.
- **Teóricos:** Establecer antes, durante y después de cada sesión de entrenamiento, una comunicación con los ciclistas, para guiar, corregir y anticipar cada situación del entreno, en la consecución de la maestría técnica.

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 SESION)						
LUNES Noviembre 21	**MARTES** Noviembre 22	**MIERCOLES** Noviembre 23	**JUEVES** Nov/24	**VIERNES** Nov/25	**SABADO** Noviembre 26	**DOMINGO** Noviembre 27
RECUPERAR **Asignación Tareas (Casa)** Trabajo Independiente: **1.** Rodillo (20') 2S **-** Sprint Final (10") **2.** Flexibilidad	**CIRCUITO AEROPARQUE** Competencias **Asistencia: 45** **Hora**: 3:00pm (Inscripciones) **CATEGORIAS** **-** Juvenil-Pre-juvenil **-** Infantil-Damas. **-** Pre-infantiles **Nota:** Se pagó el servicio de ambulancia y se	**VELODROMO MUNICIPAL** **Fisico-Tecnico** **Hora:** 3:30pm **Parte Inicial** **1.**Calentar Gral. Rodamiento 20' Trasmoto **2.**Calentamiento especifico. **-** Relevos cuartetas **Parte Principal**	RECUPERAR Competencia: Gran Prix de Pista **Asignación Tareas** Trabajo Independiente: Resistencia General.	**VELODROMO MUNICIPAL**  **Categorías:**	**SABADOS DE PISTA** Competencias **Hora:** 8:00am **Asistencia**: 48 **Categorías:** **-** Juvenil **-** Pre-juvenil **-** Damas **-** Infantil **Pruebas:** **-** Eliminación **-** Scratch	**VELODROMO MUNICIPAL** Resistencia General. **Nota:** Entrenamiento en grupo, cada ciclista con sus clubes de origen. Recuperatorio

	premiaron los tres primeros ciclistas en cada categoría. **RESULTADOS** **EVIDENCIAS**	- Sprint cuartetas. (4Ss)		- Elite – Sub-23 - Juvenil - Damas (Única) - Pre-juvenil. **Pruebas:** - P. Velocidad - P. Habanera (Scratch,Puntos Eliminacion)	- V. Prologada - F.Desconocido **RESULTADOS** **EVIDENCIAS**	
LUNES Noviembre 28	**MARTES** Noviembre 29	**MIERCOLES** Noviembre 30	**JUEVES** Diciembre 1	**VIERNES** Diciembre 2	**SABADO** Diciembre 3	**DOMINGO** Diciembre 4
RECUPERAR **Asignación Tareas (Casa)** Trabajo Independiente: **1.** Rodillo (20') 2S - Sprint Final (10") **2.** Flexibilidad	**CIRCUITO AEROPARQUE** **Competencias** **Asistencia:** 52 Cls **Hora**: 3:00pm (Inscripciones) **CATEGORIAS** - Juvenil-Pre-juvenil - Infantil-Damas. - Pre-infantiles **Nota:** Se suspendió el circuito por motivo de lluvia. **No hubo resultados** **Nota: Ultimo circuito del año**	**VELODROMO MUNICIPAL** **Fisico-Tecnico** **Hora:** 3:30pm **Parte Inicial** **1.**Calentamiento general (20') **2.**Calentamiento Especifico (20') **P. Principal:** Se realizó un test de Persecución Individual. **Distancia:**1500 **Parte Final:** Prueba Scratch **TEST**	**ENTRENO RUTA** **Resistencia** Entrenamiento con los clubes de origen, con miras al campeonato departamental , en el municipio de Itagüí (dic.9,10.11)	**RECUPERAR COMPETENCIA** **Asignación Tareas (Casa)** Trabajo Independiente: **1.**Rodillo (20') 2s. **2**.Flexibilidad. **Nota:** Recuperación para la competencia del día sábado.	**SABADOS DE PISTA** **Competencia** **Hora:** 8:00am **Asistencia**: 75 **Categorías:** - Expertos - Pre-juvenil - Pre-juvenil (Novatos) - Damas - Infantil **Pruebas:** - Scratch -F. Desconocido - Eliminación - V. Prolongada **RESULTADOS** **EVIDENCIAS**	**VELODROMO MUNICIPAL** **Fisico-Tecnico** **Hora:** 9:00am **Asistencia:**12Cs **Categorías:** - Pre-juvenil - Infantil **Entreno:** - Acoplamiento - Demarrajes 10 - Velocidad **Nota:** Delegacion de ciclistas del municipio de Rionegro.
LUNES Diciembre 5	**MARTES** Diciembre 6	**MIERCOLES** Diciembre 7	**JUEVES** Diciembre 8	**VIERNES** Diciembre 9	**SABADO** Diciembre 10	**DOMINGO** Diciembre 11
RECUPERAR **Asignación Tareas (Casa)** Trabajo Independiente: **1.** Rodillo (20') 2S - Sprint Final (10") **2.** Flexibilidad.	**CIRCUITO AEROPARQUE** **Entrenamiento** **Hora**: 3:00pm **CATEGORIAS** - Infantil - Preinfantil - Pre-juvenil - Damas - Juvenil **Nota:** Entreno de resistencia general con técnica de relevos.	**VELODROMO MUNICIPAL** **Fisico-Tecnico** **Hora:** 3:30pm **Entreno:** Entrenamiento tras-moto. **Nota:** Ciclistas que participaran en los campeonatos dp/tales Itagüí	**RECUPERAR** **Asignación Tareas (Casa)** Trabajo Independiente: **1.**Rodillo (20') 2s. **2**.Flexibilidad. **Nota:** Recuperación para la competencia	**CAMPEONATO DEP/TAL**  **Prueba:** Contra Reloj Individual	**CAMPEONATO DEP/TAL**  **Prueba:** Circuito Parque	**CAMPEONATO DEP/TAL**  **Prueba:** Circuito Santa María
LUNES Diciembre 12	**MARTES** Diciembre 13	**MIERCOLES** Diciembre 14	**JUEVES** Diciembre15			
RECUPERAR **Asignación Tareas (Casa)** Trabajo Independiente: **1.** Rodillo (20') 2S - Sprint Final (10") **2.** Flexibilidad.	**ACONDICIONAR FISICO GENERAL**	**ACONDICIONAR FISICO GENERAL**	**ACONDICION AR FISICO GENERAL**			

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
CLUBES LOCALES MUNICIPALES - Hombres - Mujeres	En las áreas del ciclismo, existen pruebas de valores absolutos para ciclistas de talento individual, pero también hay pruebas circunstanciales que también dan la posibilidad de obtener el triunfo final, en lo multidisciplinar del ciclismo; esto me permite tener una cantera de ciclistas en iniciación y desarrollo deportivo, en que las practicas físico técnicas, son de gran riqueza, en la consecución de ciclistas completos evolucionando para el ciclismo. **Nota:** Cumplieron con los Indicadores de la Maestría Técnica deportiva - Volumen: Gran cantidad de elementos técnicos (Físico tecnico) - Variabilidad: Variantes dentro de una misma acción. - Racionalidad: Actuar inmediato, ante cualquier situación con técnica.

EQUIPO (Grupo)	METAS GRUPALES ALCANZADAS
CLUBES LOCALES MUNICIPALES - **Hombres** - **Mujeres**	- Mejora y mantenimiento del rendimiento físico técnico a través de los test pedagógicos y baremos de comparación. - Conservar la asistencia en las sesiones programadas y acrecentar la cantera de ciclistas en formación. - Se realizaron simultáneamente, entrenamientos y competencias para 5 categoría en los escenarios establecidos. - Apropiar a los ciclistas en las pruebas específicas de campeonato, induciéndolos a través de métodos del entrenamiento, que les permitio mejorar su rendimiento, con proyección a los Campeonatos Departamentales de Ruta y Nacionales interclubes**.** **-** Se utilizó el escenario del velódromo, algunos fines de semana, (domingo) para el adiestramiento físico técnico, de ciclistas de las regiones del departamento. - Culmino la asistencia en este último periodo, en el proceso de iniciación y desarrollo deportivo, con 38 mujeres y 52 hombres. **Nota:** Mejoraron el acoplamiento en espacio reducido (Grupo) y ocupación de zonas de éxito de acuerdo a la situación de competencia. Conocimiento de sus características individuales de especialidad y el reglamento de cada prueba, para la toma de decisiones de acuerdo a la duración y situaciones en la definición de las pruebas.

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

- Arranques y demarrajes (50m - 125m – 200m velocidad de acción)
- Sur-place: Prueba de equilibrio (Se realiza como parte del calentamiento)
- Prueba Keirin (4 ciclista): (Demarraje – contacto - sobre paso – Jump final)
- Progresiones por equipos (Trabajo físico técnico de relevos, se realiza en la parte inicial de las sesiones)

PRUEBA OMNIUN: (Prueba fundamental en la consecución del ciclista completo)

a. Prueba Scratch: (Ataque – resguardo, comprender que el viento es la fuerza que se opone al ciclista. (Se realiza en la parte final de la sesión)

b. Prueba Tempo: (ubicación y aprovechamiento)
c. Prueba Eliminación: (Ubicación en zonas de éxito dentro del grupo)
d. Prueba Puntos: (Ataque – defensa – resguardo) prueba de mayor contenido técnico táctico de competencia; se transfiere en la prueba "Velocidad prolongada".
Nota: Se realizaron pruebas de imitación grupales, como el final desconocido, velocidad prolongada, Caracol etc.; estos intentos, tienen elementos técnico tácticos de las pruebas específicas.

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: **NO APLICA**

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba: **NO APLICA**	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

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.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)

NO APLICA

12. Metas para alcanzar en el mes

Realizar el "Acondicionamiento Físico General" atraves de métodos en las siguientes practicas:

- Deportes general.
- Carrera continua.
- Fartlek.
- Intervals Training.
- Fortalecimiento Muscular.
- Circuitos.
- Ciclismo.

13. Test a realizar en el mes.

1.Abdominales 30"	Medir Fuerza Resistencia de los músculos Abdominales.
2. Salto Vertical (2 Rep.)	Medir potencia de los músculos extensores de las piernas.
3. Flexo extensión codos	Medir la Fuerza resistencia de los músculos de los brazos.
4. 40ms Lisos	Medir la velocidad de traslación corporal.
5. Dorsales	Medir la Fuerza resistencia de los músculos de la espalda.
6. Test Harvard (Funcional)	Medir capacidad de adaptación y recuperación al esfuerzo.

NOTA: Realizaremos los test pedagógicos de entrada, que me permite obtener los primeros datos, para luego juzgar la evoluciones de los entrenados, programando y orientando mejor la preparación, así mismo, evaluar su propio trabajo a la vista de los resultados.

14. Observaciones:

- En el horario de actividades realizadas (Ítems 3) a varios ciclistas se les programo menos sesiones programadas, debido a compromisos con el estudio y pruebas de ciclismo a nivel nacional; de esta manera cumplieron con el 100% de las sesiones realizadas.
- El día sábado 3 de diciembre, participaron en la reunión pistera, cinco categorías de ciclistas de las diferentes regiones del departamento.
- El día domingo noviembre 20, estaré en el escenario velódromo, guiando la práctica dirigida a los ciclistas de los municipios de Rionegro.
- No sucedieron accidentes, por fallas técnicas ni de organización, que alteraran el buen desarrollo de la programación tanto en pista como en ruta, todo debido a la distribución pedagógica y metodológica del plan sesión, a las observaciones antes durante y después de cada prueba, en el cumplimento de las tareas asignadas y al buen mantenimiento de las bicicletas por parte de la liciclismo.
- Cuando termine el calendario ciclístico departamental y nacional, comenzaremos con el Acondicionamiento físico general, que consta de siete actividades.

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: Efrain Dominguez Rueda