Radicado: R 202302001413
Fecha:27/02/2023 09:50:16.527

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:OSCAR ALBERTO URREA
Ruta: RUTA DE PAGOS

202302001413

CUENTA DE COBRO

No.001-132-2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

OSCAR ALBERTO URREA RAMIREZ

LA SUMA DE:

7,281,086.00
SIETE MILLONES, DOSCIENTOS OCHENTA Y UN MIL, OCHENTA Y SEIS PESOS.

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es: Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Natación de Antioquia en la Modalidad de Clavados**,** correspondiente al periodo de FEBRERO DE 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros/Corriente 1032 222 5265 de **BANCOLOMBIA.**

Atentamente,



Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA: OSCAR ALBERTO URREA RAMIREZ
C.C. 71750016
No. Teléfono CELULAR: 3043199590

Período de Informe	FEBRERO 2023				
Nombre contratista	OSCAR ALBERTO URREA RAMIREZ				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71750016		
Liga	NATACION DE ANTIOQUIA				
Deporte / modalidad	**NATACION CLAVADOS**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ CASTAÑO				
Número del contrato	132	**Informe de actividades No**	001		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Natación de Antioquia en la Modalidad de Clavados				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Sebastián Morales	78	24	21	90%
2	Sebastián Villa	60	15	12	88%
3	Daniel restrepo	60	15	12	88%
4	Alejandro arias	78	24	22	93%
5	Daniela zapata	60	15	13	92%
6	Estefany Madrigal	60	15	13	92%
7	Isabella. Gómez	60	15	14	95%
8	Tomas Tamayo	78	24	22	93%
9	Miguel Benjumea	60	15	13	92%
10	Simón Ríos	78	24	23	95%
11	Juan Ramirez	60	18	15	88%

12	Diana Pineda	60	15	13	90%
13	María clara Toro	78	24	23	95%
14	Tomas Ríos	78	24	22	94%
15	Esteban Gonzales	60	15	15	100%
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Objetivo del mes es subir las repeticiones y dificultades de los trabajos de base para los clavados de máximo grado de dificultad, consiguiendo realizar los clavados de competencia más difíciles a fin de mes. La manera más conveniente es subir gradualmente durante el mes las repeticiones de los clavados más difíciles y bajar las repeticiones de los más fáciles, pero sin dejar de hacer una buena base técnica.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua que incluye trabajo de entradas al agua y salidas de pie desde el trampolín, con trabajo de los seis grupos de clavados al frente atrás inverso adentro giros y parado de manos. En trampolín como en plataforma se enfatiza más repeticiones en la parte básica que en la parte de dificultad de cada grupo.
Semana 2	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua que incluye trabajo de entradas al agua y salidas de pie desde el trampolín, con trabajo de los seis grupos de clavados al frente atrás inverso adentro giros y parado de manos. En trampolín como en plataforma se enfatiza equilibrar las repeticiones en la parte básica y en la parte de dificultad con mas vueltas dos y media de cada grupo.
Semana 3	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua que incluye trabajo de entradas al agua y salidas de pie desde el trampolín, con trabajo de los seis grupos de clavados al frente atrás inverso adentro giros y parado de manos. En trampolín como en plataforma se enfatiza más repeticiones en la base de dificultad y rebajar el

	número de repeticiones en la parte básica aumento el número de repeticiones a 5 en los clavados de dificultad de cada grupo.
Semana 4	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua que incluye trabajo más disminuido de entradas, con trabajo de los seis grupos de clavados al frente, atrás, inverso, adentro, giros y parado de manos. En trampolín como en plataforma se enfatiza más repeticiones de doble realización por grupo con más énfasis en el grado de dificultad para los clavados que serán competidos.
Semana 5	N/A

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No hubo eventos ni competencias en este periodo

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante este periodo se realizó una reunión de todos los dirigentes y entrenadores de la liga con los profesionales de indeportes para hablar de los aspectos mas relevantes a trabajar en conjunto para el bienestar de los deportistas con miras a los juegos nacionales.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	El objetivo del próximo periodo es realizar los clavados de competencia de los atletas que tendrán campeonato nacional en abril, subiendo semana a semana el número de repeticiones de dichos clavados con miras a perfeccionar la parte técnica y física que exige la alta competencia
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua que incluye trabajo más disminuido de entradas, con trabajo de los seis grupos de clavados al frente, atrás, inverso, adentro, giros y parado de manos. En trampolín como en plataforma se enfatiza más repeticiones de doble realización por grupo con más énfasis en el grado de dificultad para los clavados que serán competidos.
Semana 2	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua que incluye trabajo más disminuido de entradas, con trabajo de los seis grupos de clavados al frente, atrás, inverso, adentro, giros y parado de manos. En trampolín como en plataforma se enfatiza más repeticiones de doble realización por grupo con más énfasis en el grado de dificultad para los clavados que serán competidos.
Semana 3	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua y control técnico de los clavados de competencia realizando simulaciones de competencia.
Semana 4	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua que incluye trabajo más disminuido de entradas, con trabajo de los seis grupos de clavados con énfasis en el grado de dificultad para los clavados que serán competidos.
Semana 5	7-11 am inicia con Calentamiento general, preparación física que será alternada 3 días para el trabajo del tren superior y 3 días para el trabajo del tren inferior, alternada con trabajo en tierra que incluye trabajo en la cama elástica, trampolín de tierra, trabajo en piso y acrobacia y trabajo de ayuda con cinturones hasta las 9:10 am Preparación técnica en agua que incluye trabajo más disminuido de entradas, con trabajo de los seis grupos de clavados con énfasis en el grado de dificultad para los clavados que serán competidos.

Observaciones del periodo
Durante este periodo se comenzó un trabajo mas fuerte para los atletas ya que estaban sin hacer los clavados de mas dificultad desde el año anterior cuando terminaron varias competencias como los juegos suramericanos y copa mundo, realizados en el mes de octubre. Los encuentros del área psicosocial se mantienen realizando en principio con una comunicación constante de los profesionales de indeportes y los profesionales de la liga en cuanto a manejo de las lesiones que puedan presentar algunos atletas y las necesidades que se presenten.



FIRMA

NOMBRE: OSCAR ALBERTO URREA RAMIREZ.