Radicado: R 202302002428
Fecha:23/03/2023 15:49:44.103

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

202302002428

CUENTA DE COBRO

No.002-132-2023

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:

7,532.157.00
Siete millones, quinientos treinta y dos mil, ciento cincuenta y siete 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 MARZO 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	MARZO 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**	002	
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	120	36	36	100%
2	Sebastián Villa	96	24	20	88%
3	Daniel restrepo	120	36	30	85% operado.
4	Alejandro arias	96	32	30	95%
5	Daniela zapata	120	36	34	95%
6	Estefany Madrigal	96	24	23	98%
7	Isabella. Gómez	96	24	22	95%
8	Tomas Tamayo	120	36	33	95%
9	Miguel Benjumea	96	24	20	92%
10	Simón Ríos	120	36	36	100%
11	Juan Ramirez	104	28	28	100%

12	Diana Pineda	96	24	24	100%
13	María clara Toro	120	36	36	100%
14	Tomas Ríos	96	24	14	60% lesionado
15	Esteban Gonzales	120	36	21	60% enfermo COVID
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Objetivo del mes es. realizar los clavados de competencia de los atletas que tendrán campeonato nacional el cual fue cambiado para mayo. Este mes comenzaron a realizar los clavados de plataforma de 10 metros que irán a competir y los clavados de trampolín 1m y 3m que también competirán.
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, con trabajo de los seis grupos de clavados al frente atrás inverso adentro giros y parado de manos en plataforma. En trampolín 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 más 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 realización por grupo con más énfasis en el grado de dificultad para los clavados que serán competidos. Realizan los clavados por 5 con mayor grado de dificultad en trampolín y dos repeticiones para la plataforma de 10m.
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 al frente, atrás, inverso, adentro, giros y parado de manos. En trampolín como en plataforma se enfatiza más repeticiones de realización por grupo con más énfasis en el grado de dificultad para los clavados que serán competidos. Realizan los clavados por 5 con mayor grado de dificultad en trampolín y dos repeticiones para la plataforma de 10m. .

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 reuniones de todos los entrenadores de la liga con los profesionales en cada área para trabajar en la evaluación mensual de los deportistas en el área de psicología, nutrición, trabajo social, fisioterapia y medicina.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	El objetivo del próximo periodo es continuar realizando los clavados de competencia de los atletas que tendrán campeonato nacional en mayo, subiendo el número de repeticiones de los clavados que competirán 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 será de 9 a 11 am y de 2 a 4 pm 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 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 será de 9 a 11 am y de 2 a 4 pm 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 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 será de 9 a 11 am y de 2 a 4 pm y control técnico de los clavados de competencia realizando simulaciones de competencia.
Semana 4	7:00 am iniciar con el 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 será de 9 a 11 am y de 2 a 4 pm 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 será de 9 a 11 am y de 2 a 4 pm. 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 ajuste para los atletas ya que el campeonato nacional fue modificado para el mes de mayo, por lo tanto se dio un respiro en cuanto a la carga de trabajo tecnico y se continuo en las últimas semanas con los clavados de más dificultad en agua para subir de nuevo el numero de repeticiones de los mismos. Se incluyeron dentro de las horas de entrenamiento un trabajo psicológico con los atletas dos días por semana y la fisio profilaxis para que ellos mejoren ejercicios preventivos en el calentamiento general.



FIRMA

NOMBRE: OSCAR ALBERTO URREA RAMIREZ.