

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		F-AT-35	Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		ULTIMO PAGO		
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.	8
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ CASTAÑO			
Número del contrato	132	Informe de actividades No		011
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	88	22	22	100%
2	Sebastián Villa	88	22	20	93%
3	Daniel restrepo	88	22	21	97%
4	Daniela zapata	88	22	22	100%
5	Estefany Madrigal	88	22	22	100%
6	Isabella Gómez	88	22	22	100%
7	Tomas Tamayo	88	22	22	100%
8	Miguel Benjumea	88	22	22	100%
9	Simón Ríos	88	22	22	100%
10	Juan Ramirez	88	22	18	85%
11	Diana Pineda	88	22	22	100%



CO-SCS133-1

Indeportes Antioquia

calle 48#70 - 180, Medellín, Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

12	María clara Toro	88	22	22	100%
13	Esteban Gonzales	88	22	22	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	PREPARACION Y COMPETENCIA PARA EL SELECTIVO AL MUNDIAL DE DOHA
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>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</p> <p>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</p>
Semana 2	SELECTIVO AL MUNDIAL DE CLAVADOS DE DOHA.
Semana 3	<p>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</p> <p>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</p>
Semana 4	<p>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</p> <p>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</p>



CO-SC5133-1

Indeportes Antioquia

calle 48#70 - 180, Medellín. Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

--	--

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
<p>SELECTIVO PARA EL MUNDIAL DE DOHA: CLASIFICADO EN TRAMPOLIN DE 3M: SEBASTIAN MORALES. CLASIFICADO EN PLATAFORMA: SEBASTIAN VILLA CLASIFICADO EN SINCRONIZADO DE TRAMPOLIN: DANIEL RESTREPO CLASIFICADO EN SINCRONIZADO DE PLATAFORMA: SEBASTIAN VILLA. OTROS ATLETAS QUE COMPITIERON FUERON DANIELA ZAPATA EN 1M, 3M Y DIANA PINEDA EN 1M, 3M. ALEJANDRO ARIAS 1M Y 3M. STEFANIE MADRIGAL 1M Y 3M.</p>

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>Durante este periodo se realizaron unas 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.</p>

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	N/A
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana	N/A



CO-SC5133-1

Indeportes Antioquia

calle 48#70 - 180, Medellín. Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Observaciones del periodo
<p>PERIODO FINAL SELECTIVO AL MUNDIAL DE DOHA Y FINALIZACION DE LOS ENTRENAMIENTOS DE ALTA INTESIDAD, YA DIRECCIONADOS PARA UN PERIODO DE BAJA CARGA EN EL TRABAJO.</p>



FIRMA

NOMBRE: OSCAR ALBERTO URREA RAMIREZ.



CO-SC5133-1

Indeportes Antioquia

calle 48#70 - 180, Medellín. Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co