Período de Informe	Junio de 2024				
Nombre contratista	Lizeth Tatiana Muñoz Londoño				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	43.278.118		
Liga	**Triatlón y actividades subacuáticas**				
Deporte / modalidad	**Triatlón y actividades subacuáticas**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**0**	
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz				
Número del contrato	223	**Informe de actividades No**	4		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de actividades subacuáticas y triatlón en las modalidades y categorías de Juegos Nacionales.				

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					
2					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar acompañamiento y seguimiento en la preparación física y monitorización de la carga de entrenamiento a los deportes tiempo y marca, especialmente en actividades subacuáticas y triatlón.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Se realizó visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo BMX, ciclismo Fondo y Semifondo y se realizó seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se programaron y ejecutaron las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en el deporte actividades subacuáticas y apoyo a levantamiento de pesas. • Asistí a presentación de plan de entrenamiento de vela, canotaje, ciclismo pista velocidad, esquí náutico.

	• Se realizó reunión con la selección Antioquia de Esquí Náutico para socializar el proceso de monitorización de la carga de entrenamiento. • Se realizó reunión con la selección Antioquia de Triatlón para socializar el proceso de monitorización de la carga de entrenamiento. • Se realizó apoyo en la consolidación de información de la reserva deportiva en los deportes de tiempo y marca 2024 PRESENTACIÓN RESERVA DEPORTIVA • Se realiza informe en conjunto con la compañera Monica Urrego de contenidos físicos y digitales para la monitorización de la carga de entrenamiento, solicitado por el metodólogo Alejandro Navarro Contenidos digitales monitorización de la carga.docx • Se realiza apoyo en el inicio a la aplicación de test físicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales en el deporte de ciclismo fondo-semifondo (plataforma de saltos y wattbike) • Se realizó seguimiento al diligenciamiento de los formularios de monitorización de la carga de entrenamiento de los siguientes deportes: ▪ Levantamiento de pesas femenino https://forms.office.com/r/JyPnjAW0K9 ▪ Levantamiento de pesas masculino https://forms.office.com/r/NAXUvqYrua ▪ Actividades subacuáticas https://forms.office.com/r/9umAJhh9sv ▪ Ciclismo BMX https://forms.office.com/r/VEkKcgrJTN ▪ Ciclismo MTB https://forms.office.com/r/VEkKcgrJTN ▪ Ciclismo semifondo https://forms.office.com/r/UvRb87qjZs?origin=lprLink ▪ Esquí https://forms.office.com/r/HQTvv7cJzr?origin=lprLink ▪ Triatlón https://forms.office.com/r/XTVF7eszH6?origin=lprLink
Semana 2	• Se realizó visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo semifondo para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se realizó planeación de la preparación física para los atletas de actividades subacuáticas PLANGRAFICO-SUBACUATICAS.xlsx • Se realizó preparación física en los deportes de actividades subacuáticas. • Se realizó apoyo a la ejecución de pruebas físicas a la selección de ciclismo semifondo. • Se realizó seguimiento al diligenciamiento de los formularios de monitorización de la carga de entrenamiento de los siguientes deportes: ▪ Levantamiento de pesas femenino https://forms.office.com/r/JyPnjAW0K9

	▪ Levantamiento de pesas masculino https://forms.office.com/r/NAXUvqYrua ▪ Actividades subacuáticas https://forms.office.com/r/9umAJhh9sv ▪ Ciclismo BMX https://forms.office.com/r/VEkKcgrJTN ▪ Ciclismo MTB https://forms.office.com/r/VEkKcgrJTN ▪ Ciclismo semifondo https://forms.office.com/r/UvRb87qjZs?origin=lprLink ▪ Esquí https://forms.office.com/r/HQTvv7cJzr?origin=lprLink ▪ Triatlón https://forms.office.com/r/XTVF7eszH6?origin=lprLink
Semana 3	• Se realizó visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, ciclismo fondo - semifondo, triatlón y actividades subacuáticas para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se realizó informe de resultados de la monitorización de carga de entrenamiento de actividades subacuáticas https://app.powerbi.com/links/3gS1FHKgPB?ctid=b7bbd9d6-7382-4fb1-9051-b16ec0fe3dad&pbi_source=linkShare • Se realiza aplicación de test físicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de levantamiento de pesas y actividades subacuáticas RESULTADOS PRUEBAS FÍSICAS • Se realizó apoyo a la ejecución de pruebas físicas a la selección de ciclismo semifondo. • Se realizó planeación de la preparación física para los atletas de actividades subacuáticas PLANGRAFICO-SUBACUATICAS.xlsx • Se realizó preparación física en los deportes de actividades subacuáticas y levantamiento de pesas. • Se realizó seguimiento al diligenciamiento de los formularios de monitorización de la carga de entrenamiento de los siguientes deportes: ▪ Levantamiento de pesas femenino https://forms.office.com/r/JyPnjAW0K9 ▪ Levantamiento de pesas masculino https://forms.office.com/r/NAXUvqYrua ▪ Actividades subacuáticas https://forms.office.com/r/9umAJhh9sv ▪ Ciclismo BMX https://forms.office.com/r/VEkKcgrJTN ▪ Ciclismo MTB https://forms.office.com/r/VEkKcgrJTN ▪ Ciclismo semifondo https://forms.office.com/r/UvRb87qjZs?origin=lprLink ▪ Esquí https://forms.office.com/r/HQTvv7cJzr?origin=lprLink Triatlón https://forms.office.com/r/XTVF7eszH6?origin=lprLink • Se realizó apoyo a la ejecución de pruebas físicas a la selección de ciclismo semifondo. • Asistí a reunión de control de entrenamiento de la selección Antioquia de Triatlón. • Se realizó acompañamiento a evaluación preparticipativa de los atletas de canotaje.

	• Se realizó gestión de registro de los atletas de triatlón y actividades subacuáticas en la plataforma SIMON del INDER Medellín para garantizar el uso permanente del gimnasio del Team Medellín. • Se realizó apoyo en la ejecución de pruebas físicas y acompañamiento a los entrenamientos de canotaje y vela.
Semana 4	• Se realizó visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, actividades subacuáticas, triatlón, ciclismo fondo-semifondo para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga de entrenamiento. • Se ejecutaron actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en el deporte de actividades subacuáticas y triatlón de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA. • Se realizó acompañamiento a la reunión de análisis de rendimiento de canotaje. • Se realizó apoyo a la ejecución de pruebas físicas a la selección de ciclismo semifondo. • Se realizó seguimiento al diligenciamiento de los formularios de monitorización de la carga de entrenamiento y se dieron alertas a los entrenadores con relación al cumplimiento y la forma adecuada del desarrollo de este proceso en los siguientes deportes: ▪ Levantamiento de pesas femenino https://forms.office.com/r/JyPnjAW0K9 ▪ Levantamiento de pesas masculino https://forms.office.com/r/NAXUvqYrua ▪ Actividades subacuáticas https://forms.office.com/r/9umAJhh9sv ▪ Ciclismo MTB https://forms.office.com/r/VEkKcgrJTN ▪ Ciclismo semifondo https://forms.office.com/r/UvRb87qjZs?origin=lprLink ▪ Esquí https://forms.office.com/r/HQTvv7cJzr?origin=lprLink ▪ Triatlón https://forms.office.com/r/XTVF7eszH6?origin=lprLink
Semana 5	• No se ejecuta en este periodo

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Para este periodo, no hubo participación en eventos y/o competencias en los deportes a cargo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
• Participación en la evaluación preparticipativa de canotaje. • Se estableció contacto con el Dr. Carlos Niebles, responsable del acompañamiento médico para el deporte de triatlón con la finalidad conocer posibles acciones a implementar por su parte con la selección.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar seguimiento a los avances de los atletas logrados por medio de la preparación física y monitorización de la carga de entrenamiento a los deportes tiempo y marca, especialmente en actividades subacuáticas y triatlón.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Se realizará visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, esquí náutico, vela, actividades subacuáticas para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se realizará acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón y actividades subacuáticas. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón, actividades subacuáticas y esquí náutico, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA.
Semana 2	• Se realizará informes de resultados de la monitorización de carga semanal de los deportes asignados. • Se realizará acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón y actividades subacuáticas. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes

	de triatlón y actividades subacuáticas, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA.
Semana 3	• Se realizará visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo Fondo y Semifondo para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón, actividades subacuáticas, esquí náutico de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA.
Semana 4	• Se realizará visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo Fondo y Semifondo, esquí náutico, vela y canotaje para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se realizará acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón, actividades subacuáticas, esquí y vela. • Se realizará informes de resultados de la monitorización de carga semanal de los deportes asignados. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón y actividades subacuáticas, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA.
Semana 5	• Se realizará visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo Fondo y Semifondo para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se realizará acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón y actividades subacuáticas. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón y actividades subacuáticas, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA.

Observaciones del periodo

Es necesario contar con la realización de la evaluación preparticipativa de los atletas de triatlón y actividades subacuáticas para conocer su estado físico y mental, y de esta manera poder orientar mejor la preparación física conforme los resultados que arroje esta evaluación.

Avanza de manera satisfactoria el diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga de entrenamiento con los atletas de actividades subacuáticas y triatlón, ellos se se han apropiado de la herramienta y diariamente hacen el ejercicio.

Los horarios de intervención se han establecido en común acuerdo con los entrenadores, sin embargo, vale la pena aclarar que estos pueden varias de acuerdo a la disponibilidad de espacios, a las actividades adicionales que puedan programar los entrenadores y a otras actividades que pueda designar la supervisión del contrato.
HORARIO ENTRENAMIENTO 2024 LIZETH MUÑOZ act.xlsx

En algunos deportes han manifestado los entrenadores el interés de realizar monitorización de la carga de entrenamiento en los atletas prejuveniles y juveniles, dado que vienen dinamizando actividades con la reserva deportiva.

Es pertinente que cada liga cuente con plataforma de saltos y/o encoder para evidenciar de una mejor manera los avances de los atletas mediante los entrenamientos y la preparación física.

Para la ejecución de la preparación física no manejamos listado de asistencia, dado que no contamos con grupo fijo y se realiza constante rotación por los deportes asignados en el objeto del contrato.



_____

FIRMA:
NOMBRE: LIZETH TATIANA MUÑOZ LONDOÑO