Período de Informe	JULIO			
Nombre contratista	MONICA URREGO MONTOYA			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	43.599.588	
Liga	Ciclismo, Levantamiento de pesas, Canotaje			
Deporte / modalidad	Ciclismo, Levantamiento de pesas, Canotaje			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.		**Masculino** Nro.	
Supervisor del contrato	David Torres			
Número del contrato	217	**Informe de actividades No**	5	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de ciclismo, pesas y canotaje 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	Yara Cornejo	690	24	24	100%
2	Soraida Berrío	690	24	24	100%
3	Mariana Zapata	690	24	24	100%
4	Nayive Medina	690	24	24	100%
5	Yeimi Geles	690	24	24	100%
6	Yairan Teifords	690	24	24	100%
7	Yineth Santoya	690	24	24	100%
8	Antonina Moya	690	24	24	100%
9	Pamela Antia	480	20	20	100%
10	Concepción Usuga	690	24	24	100%
11	Maria Fernanda Mena	690	24	24	100%
12	Camila Montoya	690	12	12	50%
13	Carlos Andres Berna	420	15	10	66%
14	Héctor Viveros	420	15	15	100%

15	David Cano Trujillo	420	15	15	100%
17	Yoiner Steven Moya	420	15	15	100%
18	César Córdoba	420	15	15	100%
19	Jeison Adolfo López	420	15	15	100%
20	Santiago Cossio	420	15	15	100%
21	Bryan Henández	420	15	15	100%
22	Luis Blandón	420	15	15	100%
23	Angel Cuesta	420	15	15	100%
24	Jhon Mario Martínez	420	15	15	100%

NOTA: Se lograron realizar las intervenciones sin ninguna dificultad, y mostrándose los deportistas muy contentos con los trabajos propuestos.

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Comenzar con la monitorización de la carga con Canotaje, continuar con la PF en levantamiento de pesas y realizar el seguimiento de la monitorización en Ciclismo en todas las modalidades.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	-Monitorización de la carga de los deportes levantamiento de pesas y ciclismo BMX. - Desarrollo de los tableros de análisis de resultados para los deportes de ciclismo fondo, semifondo, esquí, triatlón. -Desarrollo de los planes de entrenamiento físico para levantamiento de pesas en ambas modalidades -Desarrollo de los planes de entrenamiento individualizados para los deportistas de subacuáticas que participarían en el campeonato mundial de annea -Test de control de carga en levantamiento de pesas CMJ en ambas modalidades LEVANTAMIENTO DE PESAS Monitorización de la carga_Levantamiento de pesas femenino.xlsx Monitorización de la carga_Levantamiento de pesas masculino.xlsx Monitorización de la carga_Ciclismo BMX.xlsx
Semana 2	-Reunión virtual con Canotaje para la explicación de la monitorización de la carga y diligenciamiento del link. -Acompañamiento a ciclismo Pista-fondo y medición de los deportistas para hacer los test en la plataforma -Reunión del análisis del rendimiento de ciclismo MTB - Intervenciones físicas con los deportes de Levantamiento de pesas -Test de control de carga en levantamiento de pesas CMJ en ambas modalidades dos veces por semana. -Acompañamiento a las sesiones de entrenamiento de levantamiento de pesas, BMX, ciclismo pista-fondo. -Presentación de informe del diligenciamiento de las encuestas del periodo comprendido entre el 24 de junio al 12 de julio por requerimiento del metodólogo. -Planeación de las sesiones de entrenamiento físico

	-Trabajo en los tableros de análisis de datos power bi Informe de diligenciamiento al 12julio-FEMENINO.pdf Informe de diligenciamiento al 12julio.docx.pdf
Semana 3	--Presentación del tercer informe a los entrenadores de levantamiento de pesas masculino y femenino de la monitorización de la carga. -Presentación del informe de análisis de resultados de los saltos del primer semestre en levantamiento de pesas ambas modalidades. -Reunión con el metodólogo Daniel Cuervo para concretar el trabajo en equipo para el seguimiento y monitorización de la carga de Canotaje -Reunión virtual con los entrenadores y el técnico cubano para socializar el trabajo en equipo que se va a implementar desde la PF con Canotaje. -Reunión Indeportes con el equipo técnico de levantamiento de pesas, equipo metodológico de tiempo y marca y subgerente Informe Primer semestre control de saltos- Femenino.pdf Informe Primer semestre control de saltos- masculino.docx.pdf ANALISIS- SEMESTRE I-FEM.xlsx ANALISIS- SEMESTRE I-MASC.xlsx
Semana 4	-Intervenciones físicas con los deportes de Levantamiento de pesas y BMX -Acompañamiento al campeonato nacional de Canotaje. -Control de carga en levantamiento de pesas ambas ramas del CMJ -Reunión con los deportistas de Levantamiento de pesas para la retroalimentación de los resultados de los saltos y las encuestas de monitorización. -Control del CMJ en ciclismo pista-fondo a los deportistas que se encuentran en la ciudad. -Informe de los resultados de la monitorización de la carga en los deportes de levantamiento de pesas, canotaje, ciclismo MTB, BMX, fondo-semifondo. -Trabajo en los tableros de power bi -Desarrollo de las sesiones de entrenamiento para las intervenciones desde la PF -Acompañamiento a Canotaje al campeonato Nacional

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Ciclismo BMX participó en el campeonato nacional en Bogotá logrando los primeros lugares con los deportistas Juan José Velásquez quien corrió con una fractura de coxis, Santiago Santa y Nicol Foronda. Logrando la segunda posición Mariana Agudelo, Tomas Martínez Y Juan José López; de terceros Jua José Arango y Andrea Escobar y en cuarto lugar Tomas Palmezano. Estos resultados son muy positivos de acuerdo con los objetivos planteados por el entrenador permitiendo que muchos entren a selección Colombia

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Las actividades realizadas en este período fueron las siguientes **CONTROLES BIOMEDICOS:** Se le realiza el control en medicina deportiva a los deportistas de Canotaje, se anexa el informe de resultados el cual se toma de base para la propuesta de intervención de los entrenadores desde la PF con los deportistas, donde se enviarán los planes de entrenamiento y los entrenadores lo desarrollarán. EVALUACIONES CANOTAJE.xlsx nutricion 1.docx Nutricion 2.docx

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar las sesiones de preparación física para los deportes de levantamiento de pesas, canotaje y realizar el seguimiento de la monitorización de la carga
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	-Seguimiento a la monitorización de la carga a través del Link -Informe semanal de la monitorización de la carga -Planeación de las sesiones de entrenamiento desde la PF -Desarrollo de las sesiones de PF para levantamiento de pesas --Actualización de los tableros de monitorización de la carga Acompañamiento a los entrenamientos de ciclismo BMX y pista-fondo
Semana 2	- Planeación de las sesiones de entrenamiento desde la PF -Desarrollo de las sesiones de PF para levantamiento de pesas --Actualización de los tableros de monitorización de la carga -Informe semanal de la monitorización de la carga -Acompañamiento a los entrenamientos de ciclismo BMX y pista-fondo
Semana 3	-Seguimiento a la monitorización de la carga a través del Link -Informe semanal de la monitorización de la carga -Planeación de las sesiones de entrenamiento desde la PF -Desarrollo de las sesiones de PF para levantamiento de pesas --Actualización de los tableros de monitorización de la carga Acompañamiento a los entrenamientos de ciclismo BMX y pista-fondo
Semana 4	- Planeación de las sesiones de entrenamiento desde la PF -Desarrollo de las sesiones de PF para levantamiento de pesas --Actualización de los tableros de monitorización de la carga -Informe semanal de la monitorización de la carga -Acompañamiento a los entrenamientos de ciclismo BMX y pista-fondo -Informe mensual de análisis de los saltos.
Observaciones del periodo	

Novedades:

- Las intervenciones desde la preparación física en levantamiento de pesas se realizaron sin problemas, los deportistas estuvieron muy dispuestos a los trabajos y comprometidos.

-Con el link de monitorización se seguirá reforzando el tema así los deportistas se sientan incómodos y de esta manera poder ir mejorando el compromiso por parte de ellos y tener la información requerida para el análisis de la información.

- Se entregarán semanalmente los informes de monitorización ya que dos veces al mes no fueron suficientes para los entrenadores y se espera que, si sean tomados en cuentas, pues el link donde está la monitorización de la carga no lo ven.
- Se resalta el aumento de los saltos de la deportista Concepción Usuga quien mejoró en su primer semestre en un 30% su potencia, en BMX Juan José Velásquez que se encuentra en buena forma deportiva aunque físicamente no lo está por su caídas repetitivas que le han ocasionado fracturas y así se mantiene en el primer lugar.
- Se Recomienda para el control de la carga de levantamiento de pesas tener el encoder ya que es una herramienta muy precisa para trabajar y controlar el entrenamiento de ellos.

Link de los tableros de monitorización de la carga

LINK DE MONITORIZACION DE LA CARGA

LEVANTAMIENTO DE PESAS FEMENINO

https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiMGQyOGI0ZWItMGY4Zi00ODIxLWJkZTgtMGM0ZmE4Y2ZjOTQzIiwidCI6ImI3YmJkOWQ2LTczODItNGZiMS05MDUxLWIxNmVjMGZlM2RhZCIsImMiOjR9

LEVANTAMIENTO DE PESAS MASCULINO

https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiM2YyZWI4OTMtYjAzOS00YmFiLThmMTUtMWZkM2I2NTU4ZjdhIiwidCI6ImI3YmJkOWQ2LTczODItNGZiMS05MDUxLWIxNmVjMGZlM2RhZCIsImMiOjR9

CICLISMO MTB

https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiN2RjMzA0NDItOWExYy00OGQ3LTg5OWMtNzE5MGI4MWRmZTNjIiwidCI6ImI3YmJkOWQ2LTczODItNGZiMS05MDUxLWIxNmVjMGZlM2RhZCIsImMiOjR9

CICLISMO BMX

https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiZWU2NzMxNGQtZDk4ZC00ZjEwLWE1Y2EtMWZiOWY5MGYyNDVlIiwidCI6ImI3YmJkOWQ2LTczODItNGZiMS05MDUxLWIxNmVjMGZlM2RhZCIsImMiOjR9

CICLISMO FONDO-SEMIFONDO

https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiZWQzNDhhYjItN2FhZi00NTgzLTk1OWYtZmYxMjA0ZmFiYmM4IiwidCI6ImI3YmJkOWQ2LTczODItNGZiMS05MDUxLWIxNmVjMGZlM2RhZCIsImMiOjR9



FIRMA

MONICA URREGO MONTOYA