

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO			Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		ABRIL 2026		
Nombre contratista	DAVID ORLANDO JARAMILLO GOMEZ			
Tipo de documento	C.C.	Numero de documento	71276076	
Liga	LIGA DE SURF DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	SURF			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.		Masculino Nro.	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ			
Número del contrato	164	Informe de actividades No		003
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DE SURF DE ANTIOQUIA, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, EN 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					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

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

14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<ul style="list-style-type: none"> - HOJA DE VIDA DE DEPORTISTAS - MEDICIONES FISICAS - VISITA FOCOS DE PRACTICA - PLAN DE TRABAJO INDIVIDUAL - REUNIONES
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> - RECOLECCION DE INFORMACION- HOJA DE VIDA DEL DEPORTISTAS (DATOS PERSONALES, HISTORIAL DEPORTIVO, EXPERIENCIA EN SURF, PARTICIPACION EN COMPETENCIAS, LESIONES PREVIAS, EDAD, ESTATURA, EDAD DEPORTIVA, HABITOS DE ENTRENAMIENTO, OBJETIVOS DEPORTIVOS) - VISITA A LA CEJA EN LOS FOCOS DE PRACTICA
Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> - APLICACIÓN DE TEST FISICOS: RESISTENCIA AEROBICA FUERZA DE TREN SUPERIOR FUERZA ZONA CORE FUERZA TREN INFERIOR TEST DE POTENCIA ESTOS TEST LOS REALIZAREMOS CON ENCODER PARA MEDIR LA CURVA DE LA VELOCIDAD DE LA FUERZA ADEMÁS DE PLATAFORMAS DE SALTO PARA MEDIR LA POTENCIA DE LOS DEPORTISTAS - RESULTADOS DE PRUEBAS ADEMÁS DE PERFIL FISICO INICIAL DE CADA DEPORTISTA
Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> - VISITA A LA ZONA DE ARBOLETES PARA EVIDENCIAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE LA REGION DEL URABA ANTIOQUEÑO - ARMADO DEL PLAN DE TRABAJO INDIVIDUAL SEGÚN LO REQUERIDO PARA CADA DEPORTISTA CON (RESULTADOS FISICOS, OBJETIVOS TECNICOS, OBJETIVOS FISICOS, FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO, TRABAJO COMPLEMENTARIO, SOCIALIZACION DEL PLAN DE TRABAJO CON CADA DEPORTISTA, PROYECCION DE SEGUIMIENTO DEPORTIVO
Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> - REUNION CON EL METODOLOGO PARA OBSERVAR Y EVALUAR LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS REALIZADAS A LOS DEPORTISTAS ADEMÁS DE PRESENTAR EL PLAN DE TRABAJO INDIVIDUAL PARA CADA DEPORTISTA

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

	<ul style="list-style-type: none"> - VISITA A LOS FOCOS DE PRACTICA EN LA CEJA CON SUS MODALIDADES QUE SE PRACTICAN ALLI
Semana 5	<ul style="list-style-type: none"> - REUNION METODOLOGO PARA CORRECCIONES Y PLAN DE ACCION CON LOS DIFERENTES FOCOS DE PRACTICA (ARBOLETES, CEJA, RIO GRANDE) - VISITA FOCOS DE PRACTICA(RIO GRANDE) - SEGUIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO A LOS DEPORTISTAS CON DEVOLUCION SEMANAL DE LO REALIZADO

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
N/A

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	<ul style="list-style-type: none"> - VISITA FOCOS PRACTICA PADEL SURF - VISITA FOCOS PRACTICA BODYBOARD - REUNIONES - PLANES DE TRABAJO INDIVIDUAL
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> - VISITA FOCOS DE PRACTICA DE PADEL SURF DEL ORIENTE ANTIOQUEÑO - REUNION CON LOS CLUBES DEPORTIVOS

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

	<ul style="list-style-type: none"> - SEGUIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO A LOS DEPORTISTAS CON DEVOLUCION SEMANAL DE LO REALIZADO
Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> - VISITA FOCOS DE PRACTICA DE PADEL SURF EN EL URABA ANTIOQUEÑO - REUNION CON EL METODOLOGO PARA CORRECCIONES Y PLANES DE ACCION - REUNION CON CLUBES DEPORTIVOS - SEGUIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO A LOS DEPORTISTAS CON DEVOLUCION SEMANA DE LO REALIZADO
Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> - VISITA FOCOS DE PRACTICA DE BODY SURF EN EL URABA ANTIOQUEÑO - REUNION CON EL METODOLOGO PARA CORRECCIONES Y PLANES DE ACCION - REUNION CON CLUBES DEPORTIVOS - SEGUIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO A LOS DEPORTISTAS CON DEVOLUCION SEMANA DE LO REALIZADO
Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> - VISITA FOCOS DE PRACTICA DE BODY SURF EN EL ORIENTE ANTIOQUEÑO - REUNION CON EL METODOLOGO PARA CORRECCIONES Y PLANES DE ACCION - REUNION CON CLUBES DEPORTIVOS - SEGUIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO A LOS DEPORTISTAS CON DEVOLUCION SEMANA DE LO REALIZADO
Semana 5	N/A

Observaciones del periodo
<ul style="list-style-type: none"> - EL LISTADO DE DEPORTISTAS SE ENCUENTRA EN CONSTRUCCION CON LOS CLUBES QUE YA TIENEN DETECTADO A LOS DEPORTISTAS QUE NOS ENVIARAN



FIRMA:

NOMBRE: DAVID ORLANDO JARAMILLO GOMEZ