

Anexo#5 Planes Individuales Atletas Clasificados a JJNN 2023

[illegible][illegible][illegible]

OBJETIVOS			2	CONSISTENCIA EN LA POSICION FINAL Y USO DE LOS BALANCES
* MEJORAR LA ENTREGA CON MAYOR REVS Y CAMBIOS EN EL AXIS	Tecnico		3	USO DE LINEAS DE TIRO INTERNAS Y MANEJO DE FOCAL POINT
* SER MAS CONSISTENTE EN LA LLEGADA	Tecnico			
* APRENDER A MANEJAR EL ARSENAL Y SUS VARIANTES	Tactico			
* CONTROLAR MEJOR LA CONSISTENCIA EN DIFERENTES LINEAS DE TIRO	Tactico		4	MANEJO DEL ARSENAL CON VARIANTES DE SUPERFICIE Y REACCION
* ENFOQUE EN CONTROL DE LA ANSIEDAD Y OBSERVACION DEL MEDIO	Mental			

REGISTRO FILMICO

--	--	--	--	--	--

TOMA LATERAL

The top row of images shows a woman in a white t-shirt and black shorts performing a squat exercise with a resistance band. In the first image, she is in a starting stance with the band under her feet. In the second image, she is in the middle of the squat, with her knees bent and hips lowered. In the third image, she is at the bottom of the squat, pushing back against the band. The bottom row shows a side view of the same woman performing the same squat exercise, highlighting the lateral pull of the resistance band.

OBSERVACIONES: Trabajar en el control el brazo de balance durante el swing, manteniendo la posición del a mano en el release para una entrega mas rodada, así como el control de los balances en finish para mayor estabilidad y proyección del target line.

--	--	--	--	--	--

TOMA POSTERIOR

OBSERVACIONES: Alinear el backswing dando mas poder al pushoff. Ajustar la alineacion en el finish dando mejor uso de los balances.

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

--	--	--	--	--	--	--

COACH: DAVID RIVERA

PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL																								
DEPORTISTA: MARIANA JARAMILLO																								
CATEGORIA: S35 Y ELITE		OBJETIVOS: FOGUEO NACIONAL Y/O INTERNACIONAL HACIA JJNN 2023																						
MESES		ENERO	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO					
PERIODO		1ER SEMESTRE: ENERO - JUNIO																						
ETAPA																								
MES		1	2				3				4				5				6					
SEMANA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
FECHA Inicia (Lunes)		22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
FECHA Termina (Domingo)		28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1
ENTRENAMIENTOS X Semana		4																						
VOLUMEN POR SESION (Cantidad de lanzamientos)		80	100	100	120	140	120	160	80	120	100	80	120	140	120	100	140	120	140	120	100	120	140	120
Tareas a Realizar					1y2	1y2	3y4	3y4	1	1	1	1	2	2	2	2	1y2	1y2	3y4	1y2	1y2	3y4	1y2	3y4
Competencia Preparatoria				X				X																
Competencia Principal																								
Preparacion Física y psicológica						X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Valoraciones Técnicas; Test			X								X		X				X	X			X	X		
Tipo de Estimulo o Habilidad			DI								SP		P				SP	ST			SP	P		
Porcentaje % de Base/Evolucion																								

DI: Diagnostico Tecnico inicial SP: Spare P: Precision ST: Strike

COMPETENCIAS PREPARATORIAS

Chequeos departamentales

3 a 4 lineas Bajo 60 - 80 repeticiones

4 a 6 lineas Medio 80 - 120 repeticiones

6 a 10 lineas Alto 120 - 200 repeticiones

PREPARACION FISICA

Fortalecimiento de la condicion aerobica (Trote, elíptica o bicicleta)

Fortalecimiento Biceps, antebrazo, muñecas, torso y Hombros (con cargas menores del 75% CM)

Plan mental de acuerdo al marco individual y rutina personal.

OBJETIVOS	
* SER MAS CONSISTENTE EN LA ENTREGA APLICANDO 1 VARIANTE	Tecnico
* ALINEAR EL SLIDE Y EL SWING	Tecnico
* MANEJAR VARIANTES DE ENTREGA Y SU FUNCIONALIDAD	Tactico
* MANEJAR EL ARSENAL EN CUANTO A SUPERFICIE Y UTILIDAD	Tactico
* TRABAJO DE ATENCION, ENFOQUE Y CONCENTRACION	Mental

TAREAS

1 Control de la posicion de la mano durante el swing

2 Alineacion del foot, cadencia y del swing

3 Atencion del target line y focal point

4 Manejo y conocimiento del arsenal personal

COACH: DAVID RIVERA

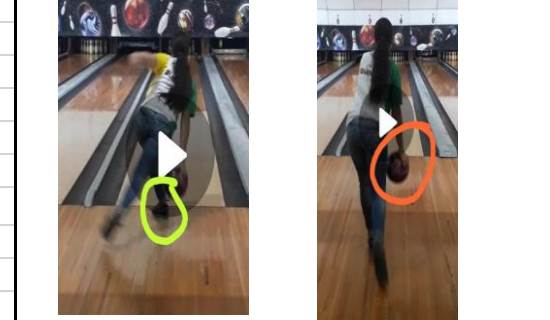
REGISTRO FILMICO

TOMA LATERAL



OBSERVACIONES: Controlar la posición de la mano durante el pushaway y release, así como aguantar el tronco superior en el finish proyectando mejor el follow

TOMA POSTERIOR



OBSERVACIONES: En el pushaway aguantar mas la posición de la mano sin moverla en el swing, controlando el slide de frente y el control de los hombros al momento del release.

PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL																								
DEPORTISTA: EDWAR REY																								
CATEGORIA: S35 Y ELITE		OBJETIVOS: 1 PODIUM EN JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE; TOP 16 PANAMERICANO MASCULINO																						
MESES	ENERO	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO						
PERIODO	1ER SEMESTRE: ENERO - JUNIO																							
ETAPA																								
MES	1	2				3				4				5				6						
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
FECHA Inicia (Lunes)	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
FECHA Termina (Domingo)	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	
ENTRENAMIENTOS X Semana	4																							
VOLUMEN POR SESION (Cantidad de lanzamientos)	160	80	120	140	120	120	160	80	120	140	80	120	140	120	100	120	140	120	80	120	120	140	120	
Tareas a Realizar	3y4		1	1	1	1	3y4	2	2	2	2	1y2	1y2	1y2	1y2	3y4	3y4	3y4	1y2	1y2	3y4	3y4	3y4	
Competencia Preparatoria							X																	
Competencia Principal.	X																	X					X	
Preparacion Física y psicologica					X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		
Valoraciones Técnicas; Test		X								X		X				X	X			X	X			
Tipo de Estimulo o Habilidad		DI								SP		P				SP	ST			SP	P			
Porcentaje % de Base/Evolucion																								

DI: Diagnostico Tecnico inicial

SP: Spare

P: Precision

ST:Strike

COMPETENCIAS PREPARATORIAS

Chequeos departamentales

3 a 4 líneas

4 a 6 líneas

6 a 10 líneas

VOLUMEN

Bajo

Medio

Alto

60 - 80 repeticiones

80 - 120 repeticiones

120 - 200 repeticiones

COMPETENCIAS PRINCIPALES

PANAMERICANO MASCULINO

JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE

Fortalecimiento de la condicion aerobica (Trote, elíptica o bicicleta)

Fortalecimiento Biceps, antebrazo, muñecas, torso y Hombros (con cargas menores del 75% CM)

Plan mental de acuerdo al marco individual y rutina personal.

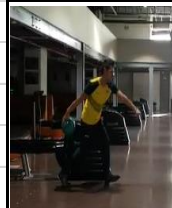
OBJETIVOS	
* CONSISTENCIA EN LAS VARIANTES DE ENTREGA	Tecnico
* MAYOR ESTABILIDAD Y CONTROL DEL SWING Y TIMING SEGÚN TARGET	Tecnico
* CONSISTENCIA EN EL FOCAL POINT Y SHAPES	Tactico
* VARIANTES DEL ARSENAL EN DIFERENTES TRANSICIONES	Tactico
* CONTROL DE LOS FOCOS ATENCIONALES EXTERNOS Y LA CONFIANZA	Mental

TAREAS	
1	Trabajo de cadencia, y alineacion del swing y foot
2	Variantes de entrega y velocidad
3	Transiciones con el arsenal y sus superficies
4	Manejo de variantes en shapes y focal point

COACH: DAVID RIVERA

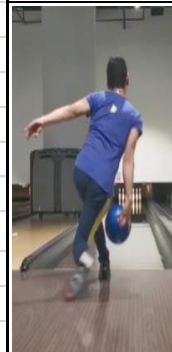
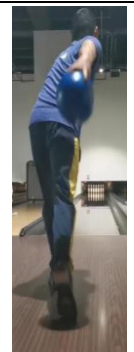
REGISTRO FILMICO

TOMA LATERAL



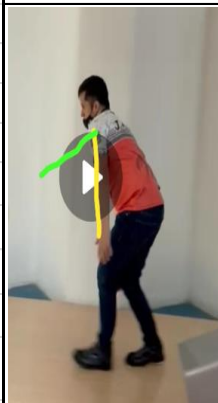
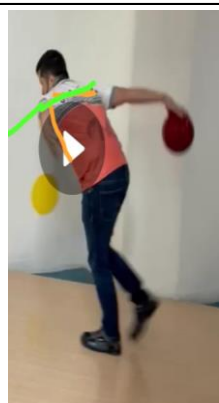
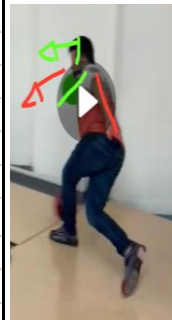
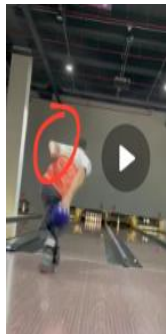
OBSERVACIONES: Prseenta un timing muy temprano, lo cual incide en un poco de sostenimiento en el tope del backswing, mantener buena postura en el paso de poder, y buscar mantener control de los hombros en finish.

TOMA POSTERIOR

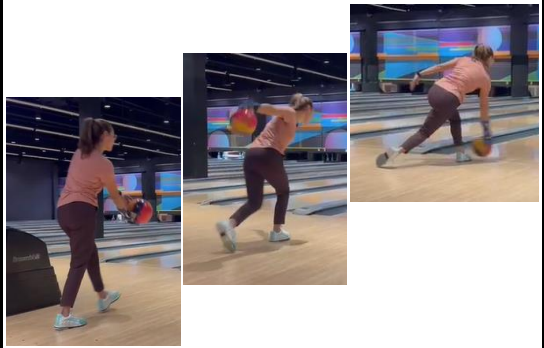


OBSERVACIONES: Debe presentar mas cerca alineado al hombro, para asi mejorar la linea del swing. Al final usa un poco mas la cadencia para no levantarse en la llegada y poder dar mas proyeccion y velocidad.

PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL																								
DEPORTISTA: JUAN DAVID ALVAREZ																								
CATEGORIA: s35, Elite, 2daFz		OBJETIVOS: TOP 8 EN IBEROAMERICANO. FOGUEO HACIA JJNN NACIONAL O INTERNACIONAL																						
MESES		ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				
PERIODO		1ER SEMESTRE: ENERO - JUNIO																						
ETAPA																								
MES		1	2				3				4				5				6					
SEMANA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
FECHA Inicia (Lunes)		22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
FECHA Termina (Domingo)		28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1
ENTRENAMIENTOS X Semana		4																						
VOLUMEN POR SESION (Cantidad de lanzamientos)		160	80	120	140	120	120	160	80	120	140	120	140	100	120	80	120	140	120	140	100	120	140	120
Tareas a Realizar		3Y4		1	1	2	2	1Y2	1Y2	1Y2	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4	1	1	2	2	1Y2	1Y2	3Y4	1Y2	3Y4
Competencia Preparatoria								X																
Competencia Principal.		X													X									
Preparacion Física y psicológica					X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Valoraciones Técnicas; Test			X								X		X				X	X			X	X		
Tipo de Estimulo o Habilidad			DI								SP		P				SP	ST			SP	P		
Porcentaje % de Base/Evolucion																								

REGISTRO FILMICO				
TOMA LATERAL				
				
OBSERVACIONES: Debe usar mejor el brazo de balance durante la cadencia, alineando el centro de gravedad y acentuando el tren inferior para la proyeccion del finish.				
TOMA POSTERIOR				
				
OBSERVACIONES: Controlar los balances en el slide y finish. Proyectar mejor la linea de tiro con la alineacion y la terminacion en la llegada y la entrega.				

PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL																																							
DEPORTISTA: CLARA JULIANA GUERRERO																																							
CATEGORIA: ELITE		OBJETIVOS: 2 PODIUM EN JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE; 2 TOP 16 EN WPBA																																					
MESES	ENERO	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO																					
PERIODO	1ER SEMESTRE: ENERO - JUNIO																																						
ETAPA																																							
MES	1	2				3				4				5				6																					
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23																
FECHA Inicia (Lunes)	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																
FECHA Termina (Domingo)	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1																
ENTRENAMIENTOS X Semana	5																																						
VOLUMEN POR SESION (Cantidad de lanzamientos)		100	100	120	140	120	160	120	140	120	160	140	120	100	120	120	100	120	140	140	120	100	120																
Tareas a Realizar	3Y4	1	1	1	3Y4	1Y2	1Y2	1Y2	3Y4	1Y2	1Y2	2	2	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4	3Y4																
Competencia Preparatoria															X	X			X	X																			
Competencia Principal.	X																X				X		X																
Preparacion Fisica y sicologica		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X																	
Valoraciones Técnicas; Test		X				X				X				X																									
Tipo de Estimulo o Habilidad		DI				SP				ST				P																									
Porcentaje % de Base/Evolucion																																							
	DI: Diagnostico Tecnico inicial						SP: Spare				P: Precision				ST:Strike																								
COMPETENCIAS PREPARATORIAS								VOLUMEN						COMPETENCIAS PRINCIPALES																									
						3 a 4 líneas		Bajo		60 - 80 repeticiones				PWBA QUEENS																									
						4 a 6 líneas		Medio		80 - 120 repeticiones				JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE																									
PREPARACION FISICA						6 a 10 líneas		Alto		120 - 200 repeticiones																													
Fortalecimiento de la condicion aerobica (Trote, elíptica o bicicleta)																																							
Fortalecimiento Biceps, antebrazo, muñecas, torso y Hombros (con cargas menores del 75% CM)										TAREAS																													
Plan mental de acuerdo al marco individual y rutina personal.																																							
OBJETIVOS										1															Control de la cadencia, push y footwork en pro de la fluidez del approach														
										2															Trabajo de consistencia en variantes de entrega														
										3															Control y manejo de variantes de velocidad														
4															Prueba de varianzas en el arsenal de competicion																								
* LOGRAR MAS FLUIDEZ Y CONTROL DEL TEMPO - SWING										Tecnico																													
* CONTROLAR LA CADENCIA Y ESTABILIDAD DEL FINISH										Tecnico																													
* AJUSTES MAS RAPIDO ACORDE AL ENTORNO EN TARGET LINE Y BOLA										Tactico																													
* VARIANTES DE ENTREGAS EN PRO DE LAS LINEAS DE TIRO										Tactico																													
* AHONDAR EN EL ENFOQUE PERSONAL SOBRE LOS FOCOS EXTERNOS										Mental																													
COACH: DAVID RIVERA																																							

REGISTRO FILMICO					
TOMA LATERAL					
					
OBSERVACIONES: Trabajar la cadencia durante el approach, regular el pushaway para el tempo y timing, acercar el downswing respecto al release buscado y target line.					
TOMA POSTERIOR					
					
OBSERVACIONES: Se debe priorizar el ritmo del fotwork, y dar continuidad a la posicion de mano en el downswing, para dar consistencia a las variantes de entrega manejadas					