| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | Agosto | | | |
| **Nombre contratista** | KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS | | | |
| **Tipo de documento** | C.C | **Número de documento** | 52152664 | |
| **Liga** | LIGA ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA | | | |
| **Deporte / modalidad** | **GIMNASIA / TRAMPOLÍN** | | | |
| **Número Atletas a cargo por género** | **Femenino** Nro. | **4** | **Masculino** Nro. | **4** |
| **Supervisor del contrato** | Jairo Jiménez Moreno | | | |
| **Número del contrato** | 183-2023 | **Informe de actividades No** | 007 | |
| **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 Antioqueña de Gimnasia modalidad Trampolín. | | | |

| **Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nro.** | **Nombre** | **Volumen horas** | **Sesiones realizadas en el periodo** | **Asistencias del deportista** | **Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)** |
| 1 | ANGEL HERNANDEZ RECALDE | 78 | 26 | 26 | 100% |
| 2 | ALVARO CALERO RAMON | 78 | 26 | 26 | 100% |
| 4 | MANUEL SIERRA | 75 | 25 | 25 | 100% |
| 5 | KATISH HERNANDEZ RECALDE | 78 | 26 | 26 | 100% |
| 6 | PAULA OLIER | 66 | 25 | 22 | 88% |
| 7 | VALERIA URIBE | 44 | 22 | 22 | 100% |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | SOFIA PINEDA | 44 | 22 | 22 | 100% |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | MEJORAR LAS MARCAS DE TIEMPO DE VUELO Y CONTINUA NUESTRO OBJETIVO DE PERFECCIONAR TÉCNICA DE SALIDA DE LOS ELEMENTOS ATRAS. ACUMULAR EL MAYOR NÚMERO DE ESQUEMAS HASTA JUEGOS NACIONALES. ESTE OBJETIVO SERÁ NUESTRO PRINCIPAL OBJETIVO HASTA NOVIEMBRE |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | ES EL PENÚLTIMO MICRO ANTES DE VIAJAR A LA COPA DEL MUNDO, LOS DEPORTISTA ÁLVARO CALERO Y KATISH HERNANDEZ EMPIEZAN A TENER MOLESTIAS EN LA ESPALDA Y LA RODILLA RESPECTIVAMENTE, SE REALIZA VISCOSUPLEMENTACIÓN EN LA RODILLA DE LA DEPORTISTA PERO LA ACUMULACIÓN DE LÍQUIDO Y EL DOLOR LE ESTÁN OCASIONANDO INSEGURIDADES A LA DEPORTISTA A LA HORA DE REALIZAR EL ENTRENAMIENTO COMPLETO EN CUANTO AL DEPORTISTA SE BAJA LA CARGA CONSIDERABLEMENTE PARA DISMINUIR EL DOLOR LUMBAR QUE EFECTIVAMENTE HACE QUE BAJE SU RENDIMIENTO EN LAS SIGUIENTES DOS SEMANAS. EN CUANTO AL ATLETA ÁNGEL HERNÁNDEZ REALIZA UNIONES DE 6 Y DE SEIS ELEMENTOS, BUSCANDO MANTENERSE EN EL CENTRO DE LA CAMA PERO ESTA ACCIÓN SE HACE MUY DIFÍCIL POR EL ESTADO DE LA LONA Y DE LOS RESORTES. EN CUANTO A MANUEL SIERRA BUSCAMOS MEJORAR SU EJECUCIÓN POR TANTO SÓLO HAREMOS DURANTE EL MESOCICLO COMPLETO, UNIONES DE 2 Y 3 ELEMENTOS CORRIGIENDO LA POSTURA DE LOS BRAZOS DURANTE LOS GIROS LONGITUDINALES Y LAS SALIDAS DE LOS ELEMENTOS ATRÁS. EN CUANTO A PAULA OLIER EMPIEZA UN TRABAJO TÉCNICO Y FÍSICO PARA LOGRAR MAYOR EXPLOSIVIDAD.<br><br>SE HICIERON TEST DE SALTO POR PARTE DEL PREPARADOR FÍSICO EN ANGEL, MANUEL Y PAULA. |
| **Semana 2** | ANGEL HERNANDEZ REALIZA ESQUEMAS COMPLETOS Y SU PUNTUACIÓN EN TOF (TIEMPO DE VUELO) SE VE BASTANTE BENEFICIADA, REALIZA UNA SOLA VEZ PARTES DE 4 ELEMENTOS DEL ESQUEMA Y 2 REPETICIONES DEL ESQUEMA EN CUANTO A MANUEL SIERRA CONTINÚA TRABAJANDO ENLACES DE DOS CORRIGIENDO BRAZOS Y POSTURA DE LA ESPALDA EN LA SALIDA. ALVARO CALERO BAJA SU VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO EN HORAS E INTENSIDAD HACIENDO SOLAMENTE PARTES DE LOS ESQUEMAS Y PREPARACIÓN FÍSICA. KATISH HERNANDEZ PARA ESTA SEMANA LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y SE DEDICA A HACER REHABILITACIÓN DE LA RODILLA, OBJETIVO BAJAR LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR. PAULA OLIER INCLUYE SU ELEMENTO DE MÁXIMA DIFICULTAD COMO SEGUNDO ELEMENTO DEL ESQUEMA PARA QUE LA ALTURA QUE LLEVA EN ESE MOMENTO DEL EJERCICIO LE AYUDE A SU CORRECTA EJECUCIÓN. LAS NIÑAS RELEVOS SOFIA PINEDA Y VALERIA URIBE HACEN TRABAJO DE EJECUCIÓN E INCLUSIÓN DE DIFICULTAD. ESTAS ÚLTIMAS TRES |

| | |
|---|---|
| | DEPORTISTAS SE MANTENDRÁN EN ESA LÍNEA DURANTE TODO EL MESOCICLO. |
| **Semana 3** | EN ESTA SEMANA ESTAREMOS VIAJANDO A EEUU PARA COMPETIR EN LA COPA DEL MUNDO CON LOS ATLETAS ALVARO CALERO, ANGEL HERNANDEZ Y KATISH HERNANDEZ. LOS DEMÁS GIMNASTAS SE QUEDARÁN EN LA LIGA CON EL ENTRENADOR EDWIN ANDRES QUINTERO PUENTES REALIZANDO EL MISMO TRABAJO ESTABLECIDO PARA EL MES Y QUE REALIZARON HASTA LA SEMANA NÚMERO 3 |
| **Semana 4** | ESTA SEMANA ES DE TRANSICIÓN PARA LOS TRES DEPORTISTAS QUE ESTUVIERON EN LAS COPAS. EN EL CASO DE KATISH HERNÁNDEZ RETOMA LA TERAPIA EN ESPAÑA PERO SE HACE NECESARIO CONCENTRARLA AQUÍ EN MEDELLÍN PARA HACER UNA REHABILITACIÓN MÁS CONTROLADA. EN CUANTO A ALVARO CALERO SE REALIZA UNA RESONANCIA EN LA ZONA LUMBAR QUE DEJA DE MANIFIESTO UNA HERNIA EN LOS DISCOS S1-L5-L4 ÁNGEL ESTÁ TRABAJANDO EN BAJA INTENSIDAD CON EL OBJETO DE EMPEZAR UNA CARGA UN POCO MÁS FUERTE EN LA SIGUIENTE SEMANA Y DAR LUGAR A LA ADAPTACIÓN DEL TRABAJO FÍSICO QUE HACEN CON EL PREPARADOR FÍSICO QUIEN INICIA UN TRABAJO ESPECÍFICO CON LOS DEPORTISTAS QUE ES MUY BIEN RECIBIDO Y EJECUTADO POR PARTE DEL EQUIPO. |
| **Semana 5** | EN ESTE PUNTO EMPEZAMOS A DAR UN GIRO MÁS RADICAL EN NUESTROS ENTRENAMIENTOS, NO SOLO TRABAJAREMOS LAS PARTES DE LOS ESQUEMAS, TAMBIÉN TENDREMOS COMO OBJETIVO REALIZAR ESQUEMAS DIARIAMENTE AUNQUE SEAN DE BAJA INTENSIDAD O DIFICULTAD PERO QUE TENGAMOS SIEMPRE PRESENTE EL HECHO DE REALIZAR DIEZ ELEMENTOS SEGUIDOS SIN PROBLEMAS, ESTO NOS AYUDARÁ A SOLVENTAR DIFICULTADES ACROBÁTICAS EN CUALQUIER PUNTO DEL ESQUEMA. A AUMENTAR NUESTRA RESISTENCIA FÍSICA Y CONCENTRACIÓN EN LA REALIZACIÓN DE LA ACROBACIA SIN PARAR A AUMENTAR NUESTRA SEGURIDAD A LA HORA DE COMPLETAR RUTINAS. EN ESTA SEMANA RECIBIMOS RESULTADOS DE LA RESONANCIA DE ÁLVARO QUIEN DEBE LLEGAR A MEDELLÍN CUANTO ANTES PARA TRABAJAR EN CONCENTRACIÓN LOS PRÓXIMOS DOS MESES Y MEDIO ANTES DE NUESTRO EVENTO FUNDAMENTAL DEL AÑO. |

| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |
|---|
| COPA DEL MUNDO DE ESTADOS UNIDOS. SE REALIZA EN PALM BEACH, LOS DEPORTISTAS CONSIGUEN EL SIGUIENTE RESULTADO:<br>ANGEL HERNANDEZ PUESTO 27 CON 57,400<br>KATISH HERNÁNDEZ LESIÓN DE RODILLA<br>ALVARO CALERO PUESTO 59 CON 52 PUNTOS |

| |
|---|
| |

| **Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)** |
|---|
| NO SE REALIZARON DURANTE EL PERIODO |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUIENTE* PERIODO** | MEJORAR LAS MARCAS DE TIEMPO DE VUELO Y CONTINUA NUESTRO OBJETIVO DE PERFECCIONAR TÉCNICA DE SALIDA DE LOS ELEMENTOS ATRAS. ACUMULAR EL MAYOR NÚMERO DE ESQUEMAS HASTA JUEGOS NACIONALES. ESTE OBJETIVO SERÁ NUESTRO PRINCIPAL OBJETIVO HASTA NOVIEMBRE |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | MANUEL : ENLACES DE TRES, TRABAJO DE EJECUCIÓN CON ENLACES DE: MILLER, FULL FULL, Y CHUKA RUDY. - ACUMULACION DE ESQUEMAS. ALVARO Y KATISH NO SE PROGRAMA ENTRENAMIENTO TÉCNICO PARA ELLOS.<br>ANGEL HERNANDEZ: ENLACES DE 4 ELEMENTOS Y ACUMULACIÓN DE ESQUEMAS.<br>PAULA: ENLACES DE 3 Y DE 4 ELEMENTOS Y ACUMULACIÓN DE ESQUEMAS.<br>SOFIA Y VALERIA : TRABAJO DE EJECUCIÓN DE LA BASE, MONITOREO DE EL TIEMPO DE VUELO, REALIZAR ELEMENTOS QUE SE REQUIEREN EN EL OBLIGATORIO, |
| **Semana 2** | MANUEL : ENLACES DE TRES, TRABAJO DE EJECUCIÓN CON ENLACES DE: MILLER, FULL FULL, Y CHUKA RUDY. - ACUMULACION DE ESQUEMAS. ALVARO Y KATISH NO SE PROGRAMA ENTRENAMIENTO TÉCNICO PARA ELLOS.<br>ANGEL HERNANDEZ: ENLACES DE 4 ELEMENTOS Y ACUMULACIÓN DE ESQUEMAS.<br>PAULA: ENLACES DE 3 Y DE 4 ELEMENTOS Y ACUMULACIÓN DE ESQUEMAS. |

| | |
|---|---|
| | SOFÍA Y VALERÍA : TRABAJO DE EJECUCIÓN DE LA BASE, MONITOREO DE EL TIEMPO DE VUELO, REALIZAR ELEMENTOS QUE SE REQUIEREN EN EL OBLIGATORIO, |
| **Semana 3** | ANGEL HERNANDEZ: IRÁ AL CAMPEONATO SURAMERICANO EN ARGENTINA EN ESTA SEMANA<br><br>MANUEL : ENLACES DE TRES, TRABAJO DE EJECUCIÓN CON ENLACES DE: MILLER, FULL FULL, Y CHUKA RUDY. - ACUMULACION DE ESQUEMAS.<br>ALVARO ENTRARÁ EN CONTROL MÉDICO CON EL EQUIPO DE INDEPORTES PARA REHABILITAR SU ESPALDA.<br>KATISH NO SE PROGRAMA ENTRENAMIENTO TÉCNICO PARA ELLOS. .<br>PAULA: ENLACES DE 3 Y DE 4 ELEMENTOS Y ACUMULACIÓN DE ESQUEMAS.<br>SOFÍA Y VALERIA : TRABAJO DE EJECUCIÓN DE LA BASE, MONITOREO DE EL TIEMPO DE VUELO, REALIZAR ELEMENTOS QUE SE REQUIEREN EN EL OBLIGATORIO, |
| **Semana 4** | ANGEL HERNÁNDEZ: ESTARÁ EN SEMANA DE TRANSICIÓN, DESPUÉS DEL CAMPEONATO SURAMERICANO, SESIONES DE RECUPERACIÓN, TRABAJO FÍSICO Y UN ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE MUY BAJA INTENSIDAD.<br><br>MANUEL : ENLACES DE TRES, TRABAJO DE EJECUCIÓN CON ENLACES DE: MILLER, FULL FULL, Y CHUKA RUDY. - ACUMULACION DE ESQUEMAS.<br>ALVARO ENTRARÁ EN CONTROL MÉDICO CON EL EQUIPO DE INDEPORTES PARA REHABILITAR SU ESPALDA.<br>KATISH SE PROGRAMARÁ ENCUENTRO MÉDICO PARA SU VALORACIÓN. .<br>PAULA: ENLACES DE 3 Y DE 4 ELEMENTOS Y ACUMULACIÓN DE ESQUEMAS.<br>SOFÍA Y VALERIA : TRABAJO DE EJECUCIÓN DE LA BASE, MONITOREO DE EL TIEMPO DE VUELO, REALIZAR ELEMENTOS QUE SE REQUIEREN EN EL OBLIGATORIO, |
| **Semana 5** | ANGEL HERNÁNDEZ: AQUÍ EL DEPORTISTA EMPEZARÁ A RECUPERAR LA PARTE DE 3 Y 4 ELEMENTOS SEGUIDOS PERO SIN CARGA DE ESQUEMAS.<br><br>MANUEL : ENLACES DE TRES, TRABAJO DE EJECUCIÓN CON ENLACES DE: MILLER, FULL FULL, Y CHUKA RUDY. - ACUMULACION DE ESQUEMAS.<br>ALVARO ENTRARÁ EN CONTROL MÉDICO CON EL EQUIPO DE INDEPORTES PARA REHABILITAR SU ESPALDA.<br>KATISH SE PROGRAMARÁ ENCUENTRO MÉDICO PARA SU VALORACIÓN. .<br>PAULA: ENLACES DE 3 Y DE 4 ELEMENTOS Y ACUMULACIÓN DE ESQUEMAS.<br>SOFÍA Y VALERIA : TRABAJO DE EJECUCIÓN DE LA BASE, MONITOREO DE EL TIEMPO DE VUELO, REALIZAR ELEMENTOS QUE SE REQUIEREN EN EL OBLIGATORIO, |

| Observaciones del periodo |
|---|
| No se tienen observaciones para este periodo |



_____

**FIRMA**

**NOMBRE: KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS**