

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

Período de Informe		MARZO			
Nombre contratista	KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS				
Tipo de documento		Numero de documento	52152664		
Liga	ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA				
Deporte / modalidad	TRAMPOLIN				
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	6	Masculino Nro.	4	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO R				
Número del contrato	141	Informe de actividades No		2	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Gimnasia, modalidad trampolín, en categorías de Juegos Nacionales.				

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	69	23	23	100%
2	ALVARO CALERO	39	13	13	100%
3	MANUEL SIERRA	63	21	21	100%
4	JULIAN ALVIS	31.5	21	21	100%
5	KATISH HERNANDEZ	19.5	13	13	100%
6	PAULA OLIER	24	16	16	100%
7	ALISON OSSA	1.5	1	1	100%
8	SOFIA PINEDA	30	21	20	95%
9	VALERIA URIBE	60	21	20	95%
10	EMELY MORA	40	21	20	95%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	HACER ESQUEMAS QUE ESTÉN SOBRE LOS 55 PUNTOS PARA LOS DEPORTISTAS MASCULINOS MÁS JÓVENES. PARA ELLO DEBERÁN COMPLETAR UN MÍNIMO DE 4 ESQUEMAS POR SEMANA. SE COMPETIRÁ EN LOS CHEQUEOS DE LA SEGUNDA SEMANA DE MARZO CON EL OBJETIVO DE QUE POR LO MENOS EL 50% DE LA SELECCIÓN
-----------------------------	---

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

	NACIONAL ESTÉ CONFORMADA POR ATLETAS ANTIOQUEÑOS. SE PREPARAN A LOS DEPORTISTAS PARA LA PRIMERA SEMANA DE ABRIL CUANDO SERÁ EL PRIMER CAMPEONATO NACIONAL
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	REPETICIÓN DE ESQUEMAS - BAJO VOLUMEN - SE TRABAJÓ MÁS LA CALIDAD DE LA EJECUCIÓN QUE LA CANTIDAD DE ESQUEMAS, SE AUMENTO TRABAJO DE ISOMETRÍA AL FINAL DE LA SEMANA FUE EL CHEQUEO - SIGUIENTE MANERA: ANGEL HERNANDEZ POR RESOLUCIÓN, MANUEL SIERRA POR LOGRAR 56 PUNTOS EN EL CHEQUEO, JULIAN ALVIS 52 POR FALLAR LOS TRES ULTIMOS ELEMENTOS
Semana 2	ESTA SEMANA DE TRANSICIÓN ENTRE LA COMPETENCIA EN LAS TRES SEMANA PREVIAS AL CAMPEONATO NACIONAL, SE SUBIO EL VOLUMEN DE TRABAJO CON LS UNIONES CORTAS, TRABAJO DE PREVENCIÓN DE LESIONES Y PAREJAS Y TRIOS DE ELEMENTOS ENLAZADOS INCLUYENDO LA DIFICULTAD DE LOS NUEVOS ESQUEMAS, FUE UNA SEMANA DE ACUMULACIÓN DE PARTES, PERFECCIONANDO LAS SALIDAS ATRÁS Y EL RITMO DE EJECUCIÓN
Semana 3	SEMANA DE ACUMULACIÓN DE UNIONES MÁS AMPLIOS DE TRES Y CUATRO ENLACES DE ELEMENTOS DEPENDIO DEL PROGRESO DE CADA DEPORTISTA. CON EJERCICIOS BASICOS PARA SEGUIR MECANIZANDO EL GESTO DE SALIDA DE LOS ELEMENTOS QUE EMPIEZAN CON GIROS.
Semana 4	SEMANA DE TRANSFORMACIÓN AL ENLAZAR TODAS LAS UNIONES EN UN SOLO ESQUEMA, MIXTA ENTRE TRANSFORMACIÓN Y ACUMULACIÓN PUES EL OBJETIVO FUE HACER EL MAYOR NÚMERO DE ESQUEMAS AUNQUE NO SE ENCONTRARA CON LA EJECUCIÓN DESEADA , EN ESTA SEMANA SE BAJÓ EL VOLUMEN DE TRABAJO DE PREPARACIÓN FÍSICA, AUMENTÓ EL TRABAJO DE ISOMETRÍA EN SUELO Y SE BUSCO HACER 7 ESQUEMAS EN LA SEMANA
Semana 5	NO APLICA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
El primer evento fue el de La Copa del Mundo en Bakú, el 23 y 24 de febrero con la participación de Ángel Hernández con el objetivo de conseguir 17 puntos para subir en el ranking mundial que permitirá su clasificación a Juegos Olímpicos de París. En su esquema de la fase 1 el deportista logra una puntuación de más de 58 puntos

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

y además ganador de su grupo condición que lo hace pasar directamente a la semi final, en la semifinal falla en el último elemento porque cae al protector con lo cual hace solo 52 puntos queda en la posición número 14 y gana exactamente 17 puntos, de esta manera se mantiene en el ranking clasificatorio a JJOO.

Nuestro segundo evento es el Chequeo nacional que tiene por objeto establecer la selección nacional para el próximo campeonato internacional Pacific Rim que se llevará a cabo en la ciudad de Cali y donde estarán presentes tres de las modalidades de Gimnasia entre ellas Trampolín con participación en Individual, sincronizado y equipos.

El chequeo lo gana Manuel Sierra con 56 puntos un punto por encima del objetivo técnico y lo coloca como favorito de la selección. En cuanto a Julián Alvis hizo una parte del esquema con puntuación muy destacada pero al final del esquema el deportista tuvo que improvisar por encontrarse en una posición muy incomoda para continuar el esquema obtiene 52 puntos, tercer puesto.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>La deportista Alison Ossa ha tenido encuentros con el área psicosocial y con el área médica. En cuanto a su encuentro médico la deportista debía ser revisada incapacitarla ya que viene de una lesión que durante el año pasado, mientras formaba parte de la selección regional de Risaralda, no le dieron tiempo a recuperar por los juegos nacionales. El médico la revisó y le dio una baja de actividad deportiva de seis meses. En cuanto al área de psicosocial la psicóloga la ha estado acompañando en su proceso de traslado a la deportista, asesorándola en el proceso académico ofreciéndole la información pertinente ya que la atleta tiene 18 años y se ha trasladado a Medellín sola y no tiene las herramientas necesaria para desempeñarse con total independencia.</p>

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Fortalecer los esquemas individuales con los que cada uno habrá participado en el Campeonato nacional en la segunda semana de abril. Antioquia irá solo con participantes muy necesarios ya que el evento se adelantó un mes y la planificación la tuvimos que adelantar en la misma medida. Aumentar la dificultad será uno de los objetivos para el mes de abril pero para ello debemos empezar a hacerlos sueltos y enlazados con uno o dos elementos. En cuanto a las categorías individuales trabajaremos más el ritmo de respiración en los esquemas, esto ayudará a que el nivel de fatiga se reduzca para cuando los deportistas tengan que hacer esquemas largos. En cuanto al deportista Manuel Sierra quien estará preparando su participación del Pacific Rim trabajará sobre unidades más largas de unión para mejorar su desplazamiento horizontal.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Elementos sueltos - formar ritmo respiratorio de manera que se haga audible para los espectadores – Salidas desde la posición sentada a elementos atrás.
Semana 2	Pares de elementos – medir el desplazamiento horizontal – unir los brazos en las salidas, oír la respiración para aumentar la concientización de su existencia para que lo usen como herramienta de resistencia en el esquema
Semana 3	Tríos de Elementos medir el Tiempo de vuelo y el desplazamiento horizontal – marcar la respiración.

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

Semana 4	Cuatro elementos juntos medir la ejecución, el tiempo de vuelo el desplazamiento horizontal – unir los brazos en las salidas, medir la respiración.
Semana 5	Seis elementos juntos

Observaciones del periodo
<p>-Test técnico : Controles de altura – medidas de Hd y ejecución Seguimiento de la lesión de Alison Ossa Seguimiento de post operatorio de Katish Hernández Seguimiento de la lesión lumbar de Angel Hernández – Seguimiento psicológico de Alison Ossa desde el área de psicología</p>



FIRMA:

NOMBRE: Katish Hidar Recalde Campos