

Período de Informe		ABRIL			
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		3	
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	66	22	22	100%
2	ALVARO CALERO	63	21	21	100%
3	MANUEL SIERRA	75	25	25	100%
4	JULIAN ALVIS	37.5	25	25	100%
5	KATISH HERNANDEZ	31.5	21	21	100%
6	PAULA OLIER	34.5	23	23	100%
7	ALISON OSSA	33	22	22	100%
8	SOFIA PINEDA	34.5	23	23	100%
9	VALERIA URIBE	69	23	23	100%
10	EMELY MORA	46	23	23	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Fortalecer los esquemas individuales con los que cada uno participará en el Campeonato nacional en la segunda semana de abril. . 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 realizadas en el periodo	
Semana 1	Alto volumen de esquemas para participar en el Campeonato nacional.
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.
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

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

El 9 de abril competimos en el campeonato nacional de Trampolín que tuvo lugar en la ciudad de Bogotá. Nuestros resultados fueron muy positivos ya que ganamos el 98% por ciento de la medallería de oro que teníamos pronosticada. En la categoría senior masculino ganamos oro y plata en individual y plata en sincronizado a una décima del primer lugar. Las puntuaciones las manejamos con estrategia pues no merecía lanzar las dificultades más altas pudiendo hacernos al oro con esquemas más fáciles. Los deportistas respondieron bien a pesar de que encontramos muchas dificultades con el material pues su calidad y estabilidad no tenían nada que ver con el material en el que entrenan.

En el Pacifi Rim Manuel Sierra pasa a la final en 5º lugar con una puntuación de 55,600

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

Se ha venido haciendo seguimiento de la lesión de Angel Hernández con el área medica.

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	MEJORAR LOS TIEMPOS DE VUELO Y LA EJECUCIÓN DE LOS ESQUEMAS, HACIENDO UNIONES DE CORTOS ENLACES, DOS O TRES ELEMENTOS PARA QUE FACILITE EL TRABAJO ESPECÍFICO DE CORRECCIÓN, APOYÁNDONOS EN RETROALIMENTACIÓN DESPUÉS DE CADA PASADA MIRAR SU EJERCICIO EN UNA TABLET QUE EMITE EL EJERCICIO CON DELAY
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Elementos sueltos - formar ritmo respiratorio de manera que se haga audible para los espectadores – fortalecimiento de brazos en las salidas de la lona. .
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.
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

-Test técnico : Controles de altura – medidas de Hd y ejecución
Se inicia trabajo técnico más intenso con Alison Ossa
Fortalecimiento de las piernas de Katish Hidari Recalde - empieza con cargas de 6 kilos
Seguimiento de la lesión lumbar de Angel Hernández, empieza el 19 de abril con el preparados físico —



FIRMA:

NOMBRE: Katish Hidar Recalde Campos