

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

Período de Informe		MAYO		
Nombre contratista	DIANA MARCELA AGUASACO RABA			
Tipo de documento	C.C	Numero de documento	1054092294	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE TEJO			
Deporte / modalidad	TEJO FEMENINO			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	10	Masculino Nro.	0
Supervisor del contrato	JAIRO JIMENEZ MORENO			
Número del contrato	163	Informe de actividades No		04
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 Tejo, en la rama femenina, 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	Sandra Janeth Osorio Cuevas	56	14	13	93%
2	Yanet Herlene Melo Yepes	56	14	14	100%
3	Merly Rubirian Meneses Villa	56	14	14	100%
4	Karina Sierra Ortiz	56	14	14	100%
5	Laura Ayala Cardona	56	14	13	93%
6	Ana Sofía Bermúdez Giraldo	56	14	12	85%
7	Geraldine Betancur Espinosa	56	14	12	85%
8	Karina Gallo Serna	28	7	7	100% (nueva)
9	Isabela Jaramillo Avilez	8	2	2	100% (nueva)
10	Laura Cristina López Pérez	56	14	1	7%
11					
12					
13					
14					

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

15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<p>Analizar la cohesión del equipo que nos permita observar la conexión del grupo y a su vez el nivel de empatía, comunicación y eficacia que pueden alcanzar.</p> <p>Fortalecer la correcta ejecución del lanzamiento de las atletas, mediante los análisis y posterior corrección de los mismos.</p> <p>Conocer y poner en práctica en cada sesión el reglamento.</p>
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>En esta semana se realizó la capacitación teórica en la cual se abordó el tema de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reglamento en general <p>En la parte psicológica se trabajó:</p> <ul style="list-style-type: none"> Motivación y respiración 4-7-8 <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana inició con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estuvo compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaron los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabajó con finalizaciones de jugadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Fortalecimiento tren inferior Corrección máxima extensión del brazo Lanzamientos con obstáculos centrales Estiramiento
Semana 2	<p>En esta semana se realizó capacitación teórica en la cual se abordó el tema de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis de jugadas <p>En la parte psicológica se trabajó:</p> <ul style="list-style-type: none"> Meditación y respiración <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana se inició con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estuvo compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaron los estiramientos.</p>

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

	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Calentamiento ✚ Lanzamientos tácticos de terminación de jugadas. ✚ Corrección de ubicación en cancha con guía central ✚ Estiramiento
Semana 3	<p>En esta semana se realizó capacitación teórica en la cual se abordó el tema de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ La teoría de la correcta ejecución del lanzamiento. <p>En la parte psicológica se trabajó:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Mindfulness y concentración <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Se trabajó la cohesión de grupo mediante prácticas por parejas, las cuales permitieron analizar las posiciones o ubicaciones en los lanzamientos.</p> <p>Cada sesión de la semana inició con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estuvo compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaron los estiramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Calentamiento ✚ Fortalecimiento core ✚ Perfeccionamiento de apoyos pódicos 1 y 2 ✚ Lanzamientos con obstáculos en caja de greda ✚ Finalización de jugadas ✚ Estiramiento ✚ Realización de test de seguimiento
Semana 4	<p>En esta semana se realizó un análisis rápido de postura corporal de cada una de las atletas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Frontales <p>En la parte psicológica se trabajó :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Visualización y respiración <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Se trabajó la cohesión de grupo mediante prácticas por tríos, los cuales permitieron analizar las posiciones o ubicaciones en los lanzamientos.</p> <p>Cada sesión de la semana inició con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estuvo compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaron los estiramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Calentamiento ✚ Lanzamientos cruzados ✚ Terminación de jugadas

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

	 Estiramiento
Semana 5	<p>En esta semana se realizó un análisis rápido de postura corporal de cada una de las atletas.</p> <p> Laterales</p> <p>En la parte psicológica se trabajó:</p> <p> Las emociones</p> <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Se trabajó la cohesión de grupo mediante prácticas por grupos, los cuales permitieron analizar posiciones o ubicaciones en los lanzamientos. Cada sesión de la semana inició con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estuvo compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaron los estiramientos.</p> <p>  Calentamiento  Lanzamientos con obstáculos frontales en la caja de greda  Lanzamientos desde diferentes distancias  Estiramiento </p>

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
<p>No hubo competencias durante el mes de mayo.</p>

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>Se realizaron sesiones con la preparadora física de fortalecimiento de tren inferior, estabilización de tobillo, rodilla, hombro, tabata de coordinación etc.</p>

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

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Fundamentar las fases que componen la ejecución del lanzamiento Fortalecer la técnica y la efectividad Mejorar la ubicación espacio temporal en la cancha Potencializar la pendulación
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<p>En esta semana se revisaran las fases de lanzamiento de cada una de las atletas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Posición inicial ✚ Cadenas cinéticas ✚ Liberación del implemento (tejo) <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respiración 4-7-8 <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabajara con el fortalecimiento de las cadenas cinéticas de tren superior en la ejecución del lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Calentamiento ✚ Fortalecimiento tren inferior ✚ Tipos de apoyos ✚ Máxima extensión del brazo ✚ Liberación del elemento ✚ Lanzamientos con obstáculos centrales ✚ Estiramiento
Semana 2	<p>En esta semana se trabajara los diferentes tipos de coordinación los cuales nos permitirán potencializar el rendimiento de cada una de las atletas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Coordinación viso manual ✚ Coordinación viso pedica ✚ Coordinación general <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Meditación <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabara con finalización de jugadas en partidas individuales y por equipos.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Fortalecimiento general Corrección postura corporal Altura del elemento Lanzamientos con obstáculos centrales Estiramiento Toma de pruebas biométricas, talla, peso, frecuencia cardiaca, etc. Realización de test de seguimiento
Semana 3	<p>En esta semana se trabajara ubicación temporo espacial la cual permitirá potencializar la ejecución del lanzamiento.</p> <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mindfulness <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabara con la correcta ubicación temporo-espacial en la zona de lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Fortalecimiento general Velocidad del implemento Estiramiento Toma de pruebas biométricas, talla, peso, frecuencia cardiaca, etc. Realización de test de seguimiento <p>Se realizaran pruebas de seguimiento y selección para conformación de equipo sub 25</p>
Semana 4	<p>En esta semana se trabajara ejecución y análisis de video de cada lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Videos laterales de extremidad dominante. <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> Respiración 4-7-8 <p>En la parte técnico-táctica.</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p>

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

Semana 5	<p>La táctica se trabara disminución de la pendulación en cada lanzamiento para disminuir la fatiga de las atletas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Lanzamientos con obstáculos Corrección de la altura del elemento (soltar) Estiramiento <p>Realización de test de seguimiento</p> <p>Se realizaran pruebas de seguimiento y selección para conformación de equipo sub 25</p>
	<p>En esta semana se trabajara la biomecánica y las cadenas cinéticas del tren inferior para potencializar el lanzamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> Dedos de los pies - tobillo Tobillo - rodilla Rodilla cadera <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> Meditación <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabara con finalización de jugadas en partidas por duplas y equipos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Corrección postura corporal inicial Lanzamientos con obstáculos centrales Corrección de la altura del elemento Estiramiento <p>Se realizaran pruebas de seguimiento y selección para conformación de equipo sub 25.</p>

Observaciones del periodo
<p>Este periodo será fundamental para desarrollar la cohesión del equipo y a su vez establecer posiciones de lanzamiento enfocadas al evento deportivo del mes siguiente.</p>

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

Diana Marcela Aguasaco R

FIRMA:

NOMBRE: DIANA MARCELA AGUASACO RABA.

C.C 1054092294