Período de Informe	Julio			
Nombre contratista	Lina Fernanda Vargas Alzate			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1214731711	
Liga	Liga Antioqueña de Taekwondo, Liga Antioqueña de Patinaje			
Deporte / modalidad	Taekwondo-Patinaje			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**24**	**Masculino** Nro.	**31**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	214	**Informe de actividades No**	5	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de taekwondo y patinaje en las modalidades y categorías de Juegos Nacionales.			

Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Ferney Andrés Ruíz Mesa		13	8	62%
2	Emmanuel Quiroz Garcia		13	8	62%
3	Lucas Guerrero		13	10	77%
4	Jerónimo Pino Balbín		13	5	38%
5	Santiago Vásquez Arias		13	12	92%
6	Sara Zapata Hernandez		13	0	0%
7	Roberto Rahamut		13	6	46%
8	Cristian Buitrago		13	0	0%
9	Emily Lorena Sanchez		13	4	31%
10	Fabio Jose Perez Morales		13	2	15%
11	Franky Quesada		13	1	8%
12	Jhon Jaramillo		13	0	0%
13	Laura Fernanda Gallego Sanchez		13	2	15%
14	Merari Vasquez Arias		13	1	8%
15	Sara Ruiz		13	0	0%

16	Mateo Mejia		13	1	8%
17	John Keiner Pérez Ruiz		13	8	62%
18	Nayerly Pajoi		13	7	54%
19	Keyla Nohemi Vásquez Arias		13	0	0%
20	Jeronimo Mira		13	4	31%
21	Jhonatan Figueroa		13	2	15%
22	Sergio Monsalve		13	0	0%
23	Isabela Ortiz		13	0	0%
24	Juan Camilo Torres		13	1	8%
25	Darcy Johana Restrepo		13	4	31%
26	Cleopatra Olarte		13	0	0%
27	Miguel Angel Ruiz		13	0	0%
28	Xiomara Trujillo		13	0	0%
29	Manuela Grisales		13	9	69%
30	Mariana Giraldo		13	9	69%
31	Daniel Jimenez		13	0	0%
32	Patricia Tarazona		13	7	54%
33	Yimmy Galvis		13	0	0%
34	Karen Murillo		13	11	85%
35	Juan Diego Ortiz		13	5	38%
36	Estefanía Garcia		13	9	69%
37	Paula Andrea Montoya		7	1	14%
38	Shara Suarez Baquero		7	1	14%
39	Esteban Martinez		7	1	14%
40	Juan Esteban Taborda Perez		7	4	57%
41	Ivan Ramiro Dias Osorio		7	0	0%
42	Jhoan Sebastian Tilano		7	4	57%
43	Carolina Rodriguez Molina		7	0	0%
44	Jose Fernando Calderin		7	0	0%
45	Eliana Isabel Fuentes		7	4	57%
46	Laura Pérez Rubio		7	0	0%
47	Luisa Fernanda Mosquera Parra		7	0	0%
48	Alison Daniela Jiménez		7	4	57%
49	Miguel Angel Vega		7	1	14%
50	Brahian Gomez		7	5	71%
51	José Esteban Mosquera		7	0	0%
52	Natalia Sabas		7	0	0%
53	Brandon Calle		7	0	0%
54	James Arredondo		7	0	0%

55	Diego Lemus		7	3	43%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar los niveles de movilidad dinámica, llegando a los niveles óptimos según lo requerido en las técnicas específicas de cada deporte y modalidad. Mejorar la aplicación de fuerza en el tiempo a través de un entrenamiento basado en el control de la velocidad, llegando a mover el peso corporal de la categoría cada vez a mayor velocidad. Mejorar los desbalances musculares e inestabilidades que se van presentando en los deportistas. Mejorar la resistencia de los deportistas en los tiempos específicos de competencia a través de un método interválico de alta intensidad. Realizar seguimiento y control de los deportistas a través de un programa de monitorización de la carga donde se evalúan variables objetivas y subjetivas creando un sistema de alertas tempranas y en tiempo real.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 55% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con rotaciones de 90° y 180°
Semana 2	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 55% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core, además de posiciones específicas del deporte. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con rotaciones de 90° y 180° • Entrenamiento de resistencia con ejercicios intermitentes de alta intensidad en técnicas especificas y con tiempos cercanos a la competencia.
Semana 3	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 50% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core, además de posiciones específicas del deporte. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con rotaciones de 90° y 180°

	• Entrenamiento de resistencia con ejercicios intermitentes de alta intensidad en técnicas específicas y con tiempos cercanos a la competencia.
Semana 4	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 50% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core, además de posiciones específicas del deporte. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con rotaciones de 180° y 270° • Entrenamiento de resistencia con ejercicios intermitentes de alta intensidad en técnicas específicas y con tiempos cercanos a la competencia.
Semana 5	NA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Judo combate John Keiner Pérez Ruiz: Oro Nayerly Pajoi: Oro Juan Pablo Hernández Echavarría: Plata Emmanuel Quiroz García: Plata Ferney Andrés Ruíz Mesa: Plata Jerónimo Pino Balbín: Bronce Santiago Vásquez Arias: Quinto lugar Karen Viviana Murillo Murillo: Quinto lugar

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se apoya a medicina deportiva en las mediciones del equipo judo combate. Se asiste a la capacitación “Encuentro metodológico de alertas tempranos y monitorización de la carga de entrenamiento”.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar los niveles de movilidad dinámica, llegando a los niveles óptimos según lo evidenciado en las pruebas realizadas por medicina deportiva. Mejorar la aplicación de fuerza en el tiempo a través de un entrenamiento basado en el control de la velocidad, llegando a mover el peso corporal de la categoría cada vez a mayor velocidad. Mejorar los desbalances musculares e inestabilidades que se van presentando en los deportistas. Mejorar la resistencia de los deportistas en los tiempos específicos de competencia a través de un método interválico de alta intensidad. Realizar seguimiento y control de los deportistas a través de un programa de monitorización de la carga donde se evalúan variables objetivas y subjetivas creando un sistema de alertas tempranas y en tiempo real.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 55% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con rotaciones de 90° y 180° • Entrenamiento de resistencia no especifico.
Semana 2	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 55% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con rotaciones de 90° y 180° • Entrenamiento de resistencia no especifico.
Semana 3	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 55% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista.

	• Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con rotaciones de 90° y 270° • Entrenamiento de resistencia no especifico.
Semana 4	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 55% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con rotaciones de 90° y 270° • Entrenamiento de resistencia no especifico.
Semana 5	NA

Observaciones del periodo
Se cancela el campeonato de mayores de Lucha olímpica, se esta a la espera de la reprogramación.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Lina Fernanda Vargas Alzate