Período de Informe	Julio				
Nombre contratista	John Fredy Arango Paniagua				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	71217825		
Liga	*LIGA ANTIOQUEÑA DE PARAATLETISMO – LIGA DEPORTIVA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA – LIGA DE LIMITACIÓN MENTAL DE ANTIOQUIA*				
Deporte / modalidad	PARAATLETISMO FÍSICOS, VISUALES, PARALISIS CEREBRAL, AUDITIVOS E INTELECTUALES / PISTA Y CAMPO				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**11**	**Masculino** Nro.	**39**	
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO				
Número del contrato	221	**Informe de actividades No**	005		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de para-atletismo en las modalidades y categorías de Juegos Paranacionales.				

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	ALEX ARLEN BOHÓRQUEZ TABORDA	60Hr	20	20	100%
2	JOSÉ MOSQUERA HURTADO	51Hr	17	17	85%
3	DAIBER CHALA RODRÍGUEZ	48Hr	16	16	80%
4	JULIÁN CAMILO CHALA GUEVARA	51Hr	17	17	85%
5	LARRY VÁSQUEZ GONZÁLEZ	60Hr	20	20	100%
6	JOSÉ ALBERTO CIFUENTES BEDOYA	60Hr	20	20	100%
7	JUAN CAMILO PALACIOS CHAVERRA	57Hr	19	19	95%
8	KEVIN ANDRÉS SERPA LÓPEZ	45Hr	15	15	75%
9	JUAN PAUBLO ROLDAN	51Hr	17	17	85%
10	CARLOS ROOSSELVELT CASTAÑO SALAZAR	60Hr	20	20	100%

11	YESENIA MARÍA RESTREPO MUÑOZ	39Hr	13	13	65%
12	YENIFER MOSQUERA MOSQUERA	48Hr	16	16	80%
13	CINDY RAMIREZ GIL	60Hr	20	20	100%
14	ANA SOFIA TABORDA ARROYAVE	51Hr	17	17	85%
15	JORGE LUIS SEPÚLVEDA VALENCIA	45Hr	15	15	75%
16	JAVIER ESTEBAN MOLINA PENAGOS	PROCESO DE RECUPERACIÓN	PROCESO DE RECUPERACIÓN	PROCESO DE RECUPERACIÓN	PROCESO DE RECUPERACIÓN
17	JUAN SEBASTIÁN ORTIZ GARCÍA	60Hr	20	20	100%
18	HAROL DAVID MENA CÓRDOBA	60Hr	20	20	100%
19	RONAL SILGADO TRESPALACIOS	54Hr	18	18	90%
20	YEIMER PALACIO MOSQUERA	60Hr	20	20	100%
21	MIGUEL ANGEL ARIAS VILLA	60Hr	20	20	100%
22	ROMARIO LOPEZ GUERRA	60Hr	20	20	100%
23	KAREN TATIANA PALOMEQUE	45Hr	15	15	100%
24	MARIA SALOME HENAO	33Hr	11	11	73%
25	JHON ALEJANDRO CORDOBA	36Hr	12	12	80%
26	SANTIAGO BENITEZ	45Hr	15	15	100%
27	JEISON DAVID BERTEL	45Hr	15	15	100%
28	PABLO URIBE	45Hr	15	15	100%
29	DAVID PABON CANO	45Hr	15	15	100%
30	ANDRES MANRIQUES	45Hr	15	15	100%
31	SIMON OSPINA	45Hr	15	15	100%
32	JONATHAN GRAJAES	45Hr	15	15	100%
33	ANDRES GRISALES	45Hr	15	15	100%
34	JORGE HORACIO MUÑOZ	45Hr	15	15	100%
35	WEINER MOSQUERA	45Hr	15	15	100%
36	SERGIO DIAZ	45Hr	15	15	100%
37	YANITH SURANNY SÁNCHEZ NOVOA	40Hr	20	20	100%
38	LINA MARÍA GUERRERO GARCÉS	28Hr	14	14	70%
39	HANNIE CÓRDOBA PALACIO	36Hr	16	16	90%

40	ROBINSON VILLAREAL FERNANEZ	34Hr	17	17	85%
41	LUIS CARLOS MENA JAVE	40Hr	20	20	100%
42	DIEGO FERNANDO ÁLVAREZ RAMÍREZ	28Hr	14	14	70%
43	JOHAN FERNEY ARRIETA TORRES	40Hr	20	20	100%
44	RUBÉN DARÍO CARRILLO CASADIEGO	28Hr	14	14	70%
45	ROBERTO MOSQUERA RENTERÍA	28Hr	14	14	70%
46	MARTIN EMILIO URREGO TORDECEILLA	40Hr	20	20	100%
47	JUAN ESTEBAN VILLAREAL FERNÁNDEZ	40Hr	20	20	100%
48	CLAUDIA MILENA MUÑOZ AMAYA	15Hr	15	15	100%
49	MARÍA ALEJANDRA MURILLO BENITEZ	15Hr	15	15	100%
50	SAMUEL GUARÍN ZAPATA	15Hr	15	15	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	DISCAPACIDAD FÍSICA: Generar estímulos de potencia que eleven el rendimiento en acciones explosivas. Ejecutar estímulos de transferencia que permitan desarrollar acciones de alto impacto DISCAPACIDAD VISUAL Realizar acciones de potencia, permitiendo elevar el rendimiento en los lanzamientos. Desarrollar estímulos de flexibilidad que potencien los rendimientos atléticos, fortaleciendo estructuras articulares y musculares.: DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Ejecutar estímulos de flexibilidad que potencien el rendimiento, fortaleciendo estructuras articulares y musculares. Generar acciones musculares que permitiendo evitar lesiones DISCAPACIDAD AUDITIVA: Desarrollar estímulos de potencia que eleven el rendimiento en acciones explosivas. Generar acciones que permitan un alto impacto en los periodos de preparación DISCPACIDAD INTELECTUAL: Ejecutar estímulos de flexibilidad que permita a los para - atletas ganar en amplitud articular y muscular, contrarresten posibles lesiones.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	DISCAPACIDAD FÍSICA: . Estimular la estructura biomecánica en los lanzadores mediante acciones que favorezcan su gesto técnico. Fortalecer la constitución segmentaria en caminantes y silla de ruedas, mediante acciones específicas de corta duración, generando consolidaciones físicas (Potencia) que permitan proyectar alto rendimentos. DISCAPACIDAD VISUAL: Proyectar mediante estímulos de potencia, acciones en el que se pueda generar la elevación de un alto rendimiento en los lanzadores. Generar estímulos de movilidad articular que potencien las estructuras de los para-atletas. DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL:

	Generar estímulos de potencia orientado a los lanzadores según su prueba de competencia permitiendo fortalecer las capacidades condicionantes. Ejecutar estímulos fortalecimiento que permitan evitar lesiones DISCAPACIDAD AUDITIVA: Generar estímulos de fortalecimiento que permita a los para - atletas ganar mayor capacidad de potencia y contrarrestan posibles lesiones. Desarrollar estímulos de fuerza en zona core. Apoyar con estímulos pliométricos realizando las respectivas transferencias. DISCPACIDAD INTELECTUAL: Estímulos pasivos y activos de flexibilidad
Semana 2	DISCAPACIDAD FÍSICA: Mejorar las capacidades condicionales con en los lanzadores mediante estímulos que potencien su estructura y respuesta muscular. Incrementar la capacidad de contracción muscular en caminantes y silla de ruedas, mediante acciones específicos de corta duración a través de acciones que se asocian a las pruebas de los para -atletas, permitiendo proyectar altos rendimentos. DISCAPACIDAD VISUAL: Realizar estímulos de fortalecimiento que potencien los rendimientos atléticos, fortaleciendo estructuras articulares y musculares. Ejecutar estímulos musculares que puedan contrarrestar lesiones. DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Desarrollar estímulos fuerza en zona core, fortaleciendo estructuras musculares Proyectar estímulos de fortalecimiento favoreciendo estructuras articulares y musculares DISCAPACIDAD AUDITIVA: Realizar estímulos de potencia con transferencias propias para lanzadores buscando ganar en capacidad y explosividad en el movimiento. Proyectar estímulos de flexibilidad que ayuden a fortalecer las estructuras musculares y articulares. DISCPACIDAD INTELECTUAL: Estímulos pasivos y activos de flexibilidad
Semana 3	DISCAPACIDAD FÍSICA: Elevar el rendimiento según las pruebas a partir de estímulos de alto impacto, asociado a la capacidad predominante, mediante acciones que favorezcan su estructura muscular. Realizar estímulos de flexibilidad que permita mejorar el rendimiento y ganar en amplitud articular, reflejado en lo muscular, contrarrestando cualquier tipo de lesión. DISCAPACIDAD VISUAL: Aumentar acciones de potencia que eleven el rendimiento en lanzamientos. Acrecentar estímulos de flexibilidad que potencien los rendimientos atléticos, fortaleciendo estructuras articulares y musculares. DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Generar acciones de flexibilidad que potencien los rendimientos atléticos, fortaleciendo estructuras articulares y musculares. Realizar estímulos musculares que permitiendo fortalecer el proceso de entrenamiento evitando lesiones. DISCAPACIDAD AUDITIVA: Ejecutar estímulos de fortalecimiento favoreciendo movilidad articular y muscular Realizar estímulos de potencia en salto favoreciendo el nivel de contracción muscular DISCPACIDAD INTELECTUAL: Estímulos pasivos y activos de flexibilidad
Semana 4	DISCAPACIDAD FÍSICA: Fortalecer estructuras musculares mediante acciones que potencien el rendimiento muscular.

	Potenciar la zona core mediante estímulos que permitan elevar la capacidad explosiva en los lanzadores DISCAPACIDAD VISUAL: Ejecutar acciones de fortalecimiento que eleven los rendimientos, impactando las estructuras articulares y musculares. Generar estímulos musculares que potencien las capacidades condicionales de los para - atletas. DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Realizar estímulos de alto impacto que se proyecten en los gestos técnicos de lanzamiento que permita ganar capacidad física condicional a los lanzadores. Proyectar acciones fortalecimiento que permitan evitar lesiones DISCAPACIDAD AUDITIVA: Generar estímulos de fuerza en zona core, manejando niveles de impacto de potencia y resistencia por acciones de contracción muscular. Hacer movimientos explosivos de alta sincronización muscular. DISCPACIDAD INTELECTUAL: Estímulos pasivos y activos de flexibilidad
Semana 5	DISCAPACIDAD FÍSICA: Generar acciones a nivel biomecánico que se asocien a las pruebas en los lanzadores, mediante estímulos que permitan potenciar una eficaz respuesta muscular. Ejecutar acciones que aumenten el rendimiento en las transferencias de lo físico a lo técnico. DISCAPACIDAD VISUAL Realizar estímulos con transferencias que le permita a los lanzadores ganar capacidad de potencia Potenciar acciones fortalecimiento que permitan contrarrestar lesiones musculares y articulares. DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Realizar estímulos de coordinación intermuscular, fortaleciendo las capacidades estimuladas. Proyectar estímulos de fortalecimiento que permitan evitar lesiones DISCAPACIDAD AUDITIVA: Realizar estímulos de fortalecimiento, impactando las estructuras articulares y musculares. Generar estímulos de potencia que permitan elevar el rendimiento de los para - atletas mediante acciones de transferencia muscular. DISCPACIDAD INTELECTUAL: Estímulos pasivos y activos de flexibilidad

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el desarrollo de este periodo se mantienen los procesos de acompañamientos a cada una de las discapacidades haciendo énfasis a la discapacidad física, visual y Auditiva, debido a que la entrenadora Anyela Marcela Rivas Moreno, el entrenador Luis Esteban Aguirre y Dioni Esteban Sanchez se encuentran en una concentración en la ciudad de Cali con los Paraatletas que han sido seleccionados para representar al País en los PROXIMOS JUEGOS PARALIMPICOS PARIS 2024, y en el caso de Dioni se encuentra acompañando los seleccionados para el mundial de Paraatletismo de Sordos en TAIPEI CHINA, por este motivo se intensifica el apoyo a los deportistas. También es importante resaltar que se asiste a las demás discapacidades, respondiendo a las necesidades establecidas.

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

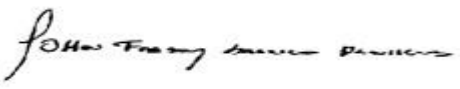
Se continua con el respaldo establecido en cada una de las actividades relacionadas a los procesos de monitorización de la carga, para ello se participa del Encuentro Metodológico Alertas Tempranas Y Monitorización de la Carga realizo el 3 y 4 de julio, se hace entrega el 10 de julio a los metodólogos Andres Felipe Muñoz Prieto y Daniel Alejandro Cuervo, del análisis relacionado al primer informe de monitorización de la carga en relación a la encuesta de bienestar y sus variables con sus respectivos análisis, buscando fortalecer los procesos en ligas de discapacidad en el deporte del Paraatletismo en las modalidades Pista y Campo. Se espera un espacio de retroalimentación y concertación con los metodólogos, para generar posibles análisis a las encuestas diligenciadas por los deportistas y poder dar inicio a la entrega de informes a los entrenadores y lógicamente metodólogos.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	DISCAPACIDAD FÍSICA: Continuar con el mejoramiento de las condiciones de los paraatletas a través de acciones orientadas a la especificidad de sus pruebas deportivas. DISCAPACIDAD VISUAL: Seguir con el apoyo y acompañamiento de los procesos de preparación física, logrando impactar en el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales, orientadas a la fuerza, velocidad, resistencia, generar estímulos de flexibilidad que contribuya al mejoramiento de las capacidades DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Generar procesos de respaldo en la preparación física General, logrando fortalecer el mejoramiento de las capacidades condicionales. DISCAPACIDAD AUDITIVA: Generar estímulos que potencien las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza, la velocidad transferidas a la planificación del entrenador en cada uno de sus periodos de entrenamiento. DISCPACIDAD INTELECTUAL: Establecer acciones de acompañamiento a través de la preparación física, ejecutando estímulos que logren potenciar el rendimiento deportivo de los paraatletas
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	DISCAPACIDAD FÍSICA: Caminantes: Estímulos zona core - multilanzamientos - pliometría Silla de ruedas: Estímulos multilzamientos - fortalecimento theraband Acompaño trabajo de fuerza en el gimnasio. DISCAPACIDAD VISUAL: Estímulos de potencia con theraband para lanzadores (contracciones isotónicas) multilanzamientos - trabajo de fortalecimiento zona core Estímulos pliométricos Estímulos de flexibilidad DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Lanzadores estímulos de flexibilidad, fuerza explosiva mediante transferencias, multilzamientos. Estímulos de pliometría, imitaciones con theraband. Estímulos de coordinación (Acciones de asociación segmentaria). DISCAPACIDAD AUDITIVA: Estímulos de flexibilidad Apoyo en el gimnasio DISCPACIDAD INTELECTUAL: Ejecutar acciones de flexilidad que permita a los paraatletas ganar en amplitud articular y muscular, contrarrestando posibles lesiones.

Semana 2	DISCAPACIDAD FÍSICA: Caminantes: Estímulos zona core - pliometría - fortalecimento theraband - Estímulos de flexibilidad Silla de ruedas: fortalecimento theraband simulaciones de lanzamiento con banda - Estímulos activación muscular y (asociación y disociación segmentaria) trabajo de campo para lanzadores. Estímulos de coordinación DISCAPACIDAD VISUAL: Estímulos de potencia para lanzadores Trabajos de fortalecimiento para los velocistas zona muscular de Isquiotibiliales Estímulos de flexibilidad DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Velocistas estímulos de coordinación, fuerza zona core Estímulos de fortalecimento y recuperación DISCAPACIDAD AUDITIVA: Estímulos de fortalecimiento en zona core (contracciones isotónicas e isométrica) Estímulos pliométricos Apoyo en el gimnasio DISCPACIDAD INTELECTUAL: Ejecutar acciones de flexilidad que permita a los paraatletas ganar en amplitud articular y muscular, contrarrestando posibles lesiones.
Semana 3	DISCAPACIDAD FÍSICA: . Caminantes: Estímulos zona core - multilanzamientos - pliometría Silla de ruedas: Estímulos multilzamientos - fortalecimento theraband Acompaño trabajo de fuerza en el gimnasio. DISCAPACIDAD VISUAL: Estímulos de potencia con theraband para lanzadores (contracciones isotónicas) multilanzamientos - trabajo de fortalecimiento zona core Estímulos pliométricos Estímulos de flexibilidad DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Lanzadores estímulos de flexibilidad, fuerza explosiva mediante transferencias, multilzamientos. Estímulos de pliometría, imitaciones con theraband. Estímulos de coordinación (Acciones de asociación segmentaria). DISCAPACIDAD AUDITIVA: Estímulos de flexibilidad Estímulos de potencia para fortalecer el salto DISCPACIDAD INTELECTUAL: Ejecutar acciones de flexilidad que permita a los paraatletas ganar en amplitud articular y muscular, contrarrestando posibles lesiones.
Semana 4	DISCAPACIDAD FÍSICA: Caminantes: Estímulos zona core - pliometría - fortalecimento theraband Estímulos de flexibilidad Silla de ruedas: fortalecimento theraband simulaciones de lanzamiento con banda - Estímulos activación muscular y (asociación y disociación segmentaria) trabajo de campo para lanzadores. Estímulos de coordinación DISCAPACIDAD VISUAL: Estímulos de potencia para lanzadores Trabajos de fortalecimiento para los velocistas zona muscular de Isquiotibiliales Estímulos de flexibilidad DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Velocistas estímulos de coordinación, fuerza zona core Estímulos de fortalecimento y recuperación DISCAPACIDAD AUDITIVA

	Estímulos de fortalecimiento en zona core (contracciones isotónicas e isométrica) Estímulos pliométricos DISCPACIDAD INTELECTUAL: Ejecutar acciones de flexilidad que permita a los paraatletas ganar en amplitud articular y muscular, contrarrestando posibles lesiones.
Semana 5	DISCAPACIDAD FÍSICA: Caminantes: Estímulos zona core - pliometría - fortalecimento theraband Estímulos de flexibilidad Silla de ruedas: fortalecimento theraband simulaciones de lanzamiento con banda - Estímulos activación muscular y (asociación y disociación segmentaria) trabajo de campo para lanzadores. Estímulos de coordinación DISCAPACIDAD VISUAL: Estímulos de potencia con theraband para lanzadores (contracciones isotónicas) multilanzamientos - trabajo de fortalecimiento zona core Estímulos pliométricos Estímulos de flexibilidad DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL Lanzadores estímulos de flexibilidad, fuerza explosiva mediante transferencias, multilzamientos. Estímulos de pliometría, imitaciones con theraband. Estímulos de coordinación (Acciones de asociación segmentaria). DISCAPACIDAD AUDITIVA: Estímulos de fortalecimiento en zona core (contracciones isotónicas e isométrica) Estímulos pliométricos DISCPACIDAD INTELECTUAL: Ejecutar acciones de flexilidad que permita a los paraatletas ganar en amplitud articular y muscular, contrarrestando posibles lesiones.

Observaciones del periodo
✓ Por motivo del desplazamiento a concentración de los entrenadores de discapacidad Física y Visual Anyela Marcela Rivas Moreno y Luis Esteban Aguirre Estrada, orientando procesos deportivos de cara a los Próximos Juegos Paralímpicos que se tendrán en Paris Francia con la Selección de Paralelismo, se atendara con especial acompañamiento aquellas discapacidades que necesitan más apoyo por la ausencia de sus entrenadores. ✓ Se inician pruebas de valoración en plataforma con CJ, CMJ y Perfil Fuerza – Velocidad con el Encoder a los deportistas priorizados de cada una de las discapacidades Física, Visual, Auditiva, Parálisis Cerebral e Intelectual, con las plataformas de Liga de Sordos. ✓ Se destaca el notable compromiso de los deportistas en cada uno de los procesos de preparación.



_____

FIRMA:

NOMBRE: JOHN FREDY ARANGO PANIAGUA