Período de Informe	**AGOSTO**			
Nombre contratista	**JOSÉ JOANY TAMAYO**			
Tipo de documento	**CC**	**Numero de documento**	**98.570.270**	
Liga	**NATACIÓN DE ANTIOQUIA**			
Deporte / modalidad	**CLAVADOS**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**10**
Supervisor del contrato	DAVID TORRES MUÑOZ			
Número del contrato	211	**Informe de actividades No**	006	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de Natación clavados en las modalidades y 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	Daniela Zapata Correa	18 H	18	18	100%
2	María Isabella Gómez	21 H	21	17	81%
3	Stefannie Madrigal	18 H	18	7	39%
4	Daniel Restrepo	COMP	COMP	COMP	
5	Alejandro Arias	18 H	18	7	39%
6	Sebastián Morales	21 H	21	16	76%
7	Sebastián Villa	17 H	17	7	41%
8	Juan Esteban Ramírez	21 H	21	21	100%
9	Simón Ríos	16 H	16	7	44%
10	Thomas Tamayo	18 H	18	12	67%
11	María Clara Toro	19 H	19	15	79%
12	Esteban González	19 H	19	17	89%
13	Derek Bedoya	7 H	7	5	71%
14	Josué Chica Giraldo	19 H	19	17	89%

16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Ejecutar sesiones combinadas de fuerza y potencia con peso libre haciendo transferencia a saltos más exigentes sobre superficies más altas y complementando con el trabajo de zona media y propiocepción.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos en el gimnasio entre el 70 y 80% con peso libre para grandes grupos musculares. Ejercicios de halterofilia con barras y mancuernas al 70% con transferencia a saltos en escalas o cajones. Combinación de trabajos específicos de zona media con técnicas de envión y arranque solo con barra olímpica. Ejercicios con material diverso para parte superior como balones medicinales, equipo de suspensión y elásticos. Esta semana se tiene programados controles selectivos para interligas categoría mayores. Se modifican las cargas para quienes van a competir.
Semana 2	Ejercicios al 80% con transferencia a pliometría con tobilleras de peso. Ejercicios combinados entre poleas, elásticos y peso libre para la parte superior al 70%. Trabajos de zona media por parejas y con peso adicional, balones medicinales, mancuernas o discos. Trabajo propioceptivo sobre balones de Pilates y bases inestables. Esta semana se tiene programados controles selectivos para interligas categoría juveniles. Se modifican las cargas para quienes van a competir.
Semana 3	Trabajos en el gimnasio entre el 70 y 80% con peso libre para grandes grupos musculares. Ejercicios de halterofilia con barras y mancuernas al 70% con transferencia a saltos en escalas o cajones. Combinación de trabajos específicos de zona media con técnicas de envión y arranque solo con barra olímpica. Ejercicios con material diverso para parte superior como balones medicinales, equipo de suspensión y elásticos.
Semana 4	Ejercicios al 80% con transferencia a pliometría con tobilleras de peso. Ejercicios combinados entre poleas, elásticos y peso libre para la parte superior al 70%. Trabajos de zona media por parejas y con peso adicional, balones medicinales, mancuernas o discos. Trabajo propioceptivo sobre balones de Pilates y bases inestables.
Semana 5	Trabajos en el gimnasio 60% aumentando el número de repeticiones con peso libre para grandes grupos musculares. Ejercicios de halterofilia con barras y mancuernas al 70% con transferencia a saltos en escalas o cajones.

	Trabajos de zona media por parejas y con peso adicional, balones medicinales, mancuernas o discos. Se continua el trabajo propioceptivo sobre balones de Pilates y bases inestables.

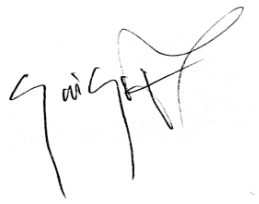
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
• Juegos Olímpicos París 2024 julio 26 al 11 agosto. • Control selectivo Campeonato Nacional Interligas Categorías Juvenil y Abierta Medellín julio 31 al 2 agosto. • Nacional Interligas Abierto 21 al 25 de agosto Cali.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
• Reunión el 24 de julio en Indeportes Antioquia con el área metodológica y los preparadores físicos para evaluar los avances respecto a los test físicos aplicados a los diferentes grupos. • Reunión 1 de agosto con las asistentes del área metodológica y los preparadores físicos en la Liga de Natación de Antioquia para la asesoría en Power BI en el manejo de las encuestas.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar ejercicios de levantamiento de pesas y sus ejercicios derivados para transferencia a saltos complementando con ejercicios de zona media.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Trabajo de técnica de arranque más Split Jerk con barras y mancuernas. Ejercicios de peso muerto, remo, Hip Thrust con barra enfocados en la musculatura posterior con cargas del 70% al 80%. Ejercicios de auto carga para fuerza en brazos y estabilidad en hombros y muñecas en anillas, barras dominadas y barras paralelas. Ejercicios de zona media específicos en espaldera, pocas repeticiones y ejecución rápida.
Semana 2	Ejercicios de sentadilla media con barra y sentadilla profunda con balones medicinales entre el 70% y 80%. Ejercicios con mancuernas rusas en parte superior e inferior para coordinación de brazos, piernas y protección de zona media. Ejercicios en máquinas de poleas para brazos al 70%. Ejercicios propioceptivos con balones de Pilates y elementos de suspensión para la zona media.

Semana 3	Trabajo de técnica de arranque más Split jerk con barras y mancuernas. Ejercicios de peso muerto, remo, hip thrust con barra enfocados en la musculatura posterior con cargas del 60% al 80%. Ejercicios de auto carga para fuerza en brazos y estabilidad en hombros y muñecas en anillas, barras dominadas y barras paralelas. Ejercicios de zona media específicos en espaldera, pocas repeticiones y ejecución rápida.
Semana 4	Combinación de trabajos específicos de zona media con técnicas de envión y arranque solo con barra olímpica y cajón. Ejercicios de zona media con tobilleras al 70% Se ejecutaran los test de resistencia a la fuerza, salto y perfil fuerza velocidad (en caso de no realizarse se aplazan a la siguiente semana)
Semana 5	Ejercicios de sentadilla media con barra y sentadilla profunda con balones medicinales entre al 80%. Ejercicios con mancuernas rusas en parte superior e inferior para coordinación de brazos, piernas y protección de zona media. Ejercicios en máquinas de poleas para brazos al 80%. Ejercicios propioceptivos con balones de Pilates y elementos de suspensión para la zona media.

Observaciones del periodo
• Se continúa informando a los deportistas en cada sesión sobre el diligenciamiento de las encuestas de bienestar y entrenamiento. • Se refuerza con el área de biomedicina de la Liga de Natación la importancia de la hidratación durante todo el entrenamiento y la buena alimentación.



_____

FIRMA:

NOMBRE: JOSÉ JOANY TAMAYO