

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO			Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		Agosto		
Nombre contratista	Deisy Verónica Mazo Garcés			
Tipo de documento	CC	Numero de documento	1017224696	
Liga	Liga Antioqueña de Balonmano			
Deporte / modalidad	Balonmano			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	17	Masculino Nro.	0
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro Rincón			
Número del contrato	473-2024	Informe de actividades No		1
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de balonmano para INDEPORTES ANTIOQUIA			

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	Maria José Escobar Montoya	900	11	10	91
2	Sara Arroyave Calderón	990	11	11	100
3	Maria Camila Arango	990	11	11	100
4	Maria Celeste González Jaramillo	990	11	11	100
5	Laura Isabela Hernández Vallejo	990	11	11	100
6	Isabela Barbarán Suaza	990	11	11	100
7	Susana Peláez Molano	990	11	11	100
8	Isabella Calle Vélez	990	11	11	100
9	Allison Valencia García	990	11	11	100
10	Marwin Celeste Cuesta Rivas	900	11	10	91
11	Isabela Monsalve Naranjo	990	11	11	100
12	Sharick Taylor Torres	990	11	11	100
13	Wendy Lizbeth Velásquez Ríos	900	11	10	91

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

14	Jazmin Zahir Bazurto Gutiérrez	900	11	10	91
15	Maria Isabel Aristizábal Gómez	810	11	9	82
16	Melissa Cataño Mejía	990	11	11	100
17	Luciana Melgarejo Ibarra	990	11	11	100

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Estimular los 5 componentes del entrenamiento: físico, técnico, táctico, teórico y psicológico a las deportistas juveniles de balonmano realizando tareas generales, dirigidas, especiales y competitivas para preparar la participación al Clasificatorio a Juegos Nacionales de la Juventud.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 4 16 al 25 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> -Fuerza general y dirigida con implementación de ejercicios que estimulen la fuerza para saltar, para lanzar, para la lucha y para los desplazamientos -Cargas moderadas: 15% pérdida de velocidad, cargas alrededor del 50% del RM -Ejercicios de fuerza horizontal lineal -Ejercicios neuromusculares: aceleraciones y desaceleraciones -Participación en el Clasificatorio a Juegos Nacionales de la Juventud -Planteamiento de objetivos para la competencia
Semana 5 26 al 31 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> -Fuerza general y dirigida con implementación de ejercicios que estimulen la fuerza para saltar, para lanzar, para la lucha y para los desplazamientos -Cargas bajas: 15% pérdida de velocidad, cargas alrededor del 40% del RM -Ejercicios de recuperación activa: juegos predeportivos de corta duración -Sesiones de estiramiento dinámico -Corrección de errores defensivos evidenciados en la competencia -Corrección de errores ofensivos evidenciados en la competencia -Análisis de objetivos propuestos para el torneo

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

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
<p>-Torneo clasificatorio a Juegos Nacionales de la juventud, 23 al 26 de agosto, Barranquilla</p>

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>Hay 4 deportistas en fisioterapia: Marwin Cuesta por molestia en el Isquiosural Maria Celeste González por fractura de dedo Isabela Hernández por epicondilitis Isabela Monsalve por molestias del tobillo a causa de pie plano</p>

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Estimular los 5 componentes del entrenamiento: físico, técnico, táctico, teórico y psicológico a las deportistas juveniles de balonmano realizando tareas generales, dirigidas y especiales, evaluando su mejora física cada 8 semanas con pruebas de campo y en lo técnico-táctico con partidos de control semanal.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1 2 al 8 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> -Fuerza general y dirigida con implementación de ejercicios que estimulen la fuerza para saltar, para lanzar, para la lucha y para los desplazamientos -Cargas moderadas: 15% pérdida de velocidad, cargas alrededor del 60% del RM -Ejercicios de fuerza horizontal shuffle -Ejercicios neuromusculares: cambios de dirección -Técnica ofensiva: pase y recepción -Técnica defensiva: posición base -En el ataque: conceptos y aplicación de las trayectorias, la anchura y la profundidad -En la defensa: trayectorias defensivas según la zona -Concentración y memoria
Semana 2 9 al 15 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> -Fuerza general y dirigida con implementación de ejercicios que estimulen la fuerza para saltar, para lanzar, para la lucha y para los desplazamientos -Cargas ligeras: 15% pérdida de velocidad, cargas alrededor del 50% del RM -Ejercicios de fuerza horizontal shuffle y crossover -Ejercicios neuromusculares: cambios de dirección, aceleraciones -Técnica ofensiva: pase y recepción; estático y en movimiento -Técnica defensiva: posición base, momento preciso -En el ataque: conceptos y aplicación de las trayectorias, la anchura y la profundidad integrados en movimientos tácticos ofensivos -En la defensa: trayectorias defensivas según la zona para la defensa 6:0

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

	flexible -Concentración y memoria
Semana 3 16 al 22 de septiembre	-Fuerza general y dirigida con implementación de ejercicios que estimulen la fuerza para saltar, para lanzar, para la lucha y para los desplazamientos -Cargas moderadas: 15% pérdida de velocidad, cargas alrededor del 70% del RM -Ejercicios de fuerza horizontal crossover -Ejercicios neuromusculares: cambios de dirección, aceleraciones y desaceleraciones -Técnica ofensiva: pase y recepción; corto y largo, estático y en movimiento -Técnica defensiva: posición base, momento preciso, movimiento de piernas -En el ataque: conceptos y aplicación de las trayectorias, la anchura y la profundidad integrados en movimientos tácticos ofensivos en el ataque posicional -En la defensa: trayectorias defensivas según la zona para la defensa 6:0 flexible -Concentración y memoria
Semana 4 23 al 29 de septiembre	-Fuerza general y dirigida con implementación de ejercicios que estimulen la fuerza para saltar, para lanzar, para la lucha y para los desplazamientos -Cargas ligeras: 15% pérdida de velocidad, cargas alrededor del 50% del RM -Ejercicios de fuerza horizontal crossover -Ejercicios neuromusculares: aceleraciones y desaceleraciones -Técnica ofensiva: pase y recepción; corto y largo, estático y en movimiento; diferentes tipos de pase: armado clásico, de pronación, directo, indirecto -Técnica defensiva: posición base, momento preciso, movimiento de piernas y triangulación defensiva -En el ataque: conceptos y aplicación de las trayectorias, la anchura y la profundidad integrados en movimientos tácticos ofensivos en el ataque posicional -En la defensa: trayectorias defensivas según la zona para la defensa 6:0 flexible -Concentración y memoria -Actividad teórica de las trayectorias en el balonmano según la posición de juego
Semana 5 30 de septiembre	-Fuerza general y dirigida con implementación de ejercicios que estimulen la fuerza para saltar, para lanzar, para la lucha y para los desplazamientos -Cargas ligeras: 15% pérdida de velocidad, cargas alrededor del 50% del RM -Ejercicios de fuerza horizontal lineal -Ejercicios neuromusculares: multisaltos

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

Observaciones del periodo
NO APLICA

Verónica Mazo

FIRMA

NOMBRE: DEISY VERÓNICA MAZO GARCÉS