Período de Informe	AGOSTO				
Nombre contratista	DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	98558934		
Liga	ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA				
Deporte / modalidad	**GIMNASIA ARTÍSTICA**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**14**	**Masculino** Nro.		
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO RINCON				
Número del contrato	565-2024	**Informe de actividades No**	01		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de gimnasia 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	GINNA ESCOBAR	1.300 rp	14	14	100,00
2	M.JOSE VILLEGAS	1.300 rp	14	14	100,00
3	JULIANA. OCHOA	1.300 rp	14	10	71,43
4	MARIANA AGUDELO	1.300 rp	14	14	100,00
5	JIMENA ALZATE	1.300 rp	14	14	100,00
6	SALOME RENGIFO	1.300 rp	14	13	92,86
7	MARIANGEL. GARCÍA	1.300 rp	14	14	100,00
8	MARIANGEL MANCO	1.300 rp	14	14	100,00
9	SOFIA SANCHEZ	1.300 rp	14	14	100,00
10	KAROL SANCHEZ	1.300 rp	14	14	100,00
11	M.FERNANDA AGULAR	1.300 rp	14	14	100,00
12	PAULA MONTES	1.300 rp	14	14	100,00
13	SOFIA CORDOBA	1.300 rp	14	14	100,00
14	LUCIANA ZAPATA	1.300 rp	14	14	100,00

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	• OBJETIVO GENERAL: ALCANZAR UN ALTO NIVEL COMPETITIVO DE CARA AL CAMPEONATO NACIONAL
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 4	• SE TRABAJÓ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE FUERZA ISOMÉTRICA EN FUNCIÓN DE LA EJECUCIÓN • METODLOGIA EN CAMAS ELASTICAS PARA SALTO AL CABALLETE • SE REALIZÓ ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON ALTA INTENSIDAD DE CARA AL CAMPEONATO NACIONAL
Semana 5	• SE TRABAJÓ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA A TRAVÉS DE LA PLIOMETRIA DE MULTISALTOS • METODLOGIA DE FUERZA EXCENTRIC A PARTIR DE LOS ATERRIZAJES DE PLANOS ALTOS • SE REALIZARÁN ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON UN 90 % DE EFICIENCIA CON LAS ATLETAS DE CARA AL CAMPEONATO NACIONAL

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
DURANTE EL PRESENTE MES NO SE REALIZARÓN COMPETENCIAS

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
SE REALIZÓ UN CONTROL CON LAS GIMNASTAS JUVENILES POR PARTE DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	• CONSERVAR EL PROCESO DE VOLUMEN DE ELMENTOS NUEVOS
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• AUMENTAR LOS VOLUMENES DE FUERZA EN EL TREN INFERIOR • GENERAR NUEVOS PROCESOS DE TÉCNICA HACIA ELEMENTOS DE MAYOR DIFICULTAD
Semana 2	• AUMENTAR VOLUMENES DE FUERZA EN EL TREN SUPERIOR • TRABAJAR EN EL AUMENTO DE GIROS EN EJE TRANSVERSAL EN SALTO
Semana 3	• MEJORAR EL COMPONENTE DE FUERZA EXCENTRICA A TRAVES DE ATERRIZAJES DE PLANOS ALTOS • EFICIENCIA EN LOS ELEMENTOS DE SOLTAR Y AGARRAR EN BARRAS ASIMÉTRICAS
Semana 4	• EVALUR LOS AVANCES EN LA EFICIENCIA DE LOS ELEMENTO NUEVOS • AUMENTAR LOS VALORES DE FUERZA RAPIDA EN LAS CONTRACCIONES ABADOMINALES
Semana 5	• DEFINIR NUEVAS ESTRATEGIAS EN LA COMPOSICIÓN DE NUEVOS ESQUEMS • AUMENTAR LA DIFICULTAD DE SALIDA EN LOS APARATOS DE ASIMETRICAS Y VIGA

Observaciones del periodo
• REALIZAR TRABAJOS ESPECIFICOS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ATLETAS CON EL EQUIPO INTERDICSIPLINARIO • MANTENER EL BIENESTAR DE LAS ATLETAS, A TRAVÉS DE LOS APOYOS QUE BIEN NOS BRINDA LA INSTITUCIÓN • SE REALIZARÁN DOS CONTROLES METODOLOGICOS CON LAS ATLETAS DE CARA AL NACIONAL



FIRMA:

NOMBRE: DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ