Período de Informe	Agosto				
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.	**20**	**Masculino** Nro.	**20**	
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno				
Número del contrato	214	**Informe de actividades No**	6		
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		16	10	63%
2	Emmanuel Quiroz Garcia		16	12	75%
3	Lucas Guerrero		16	2	13%
4	Jerónimo Pino Balbín		16	0	0%
5	Santiago Vásquez Arias		16	15	94%
6	Sara Zapata Hernandez		16	5	31%
7	Roberto Rahamut		16	3	19%
8	Emily Lorena Sanchez		16	7	44%
9	Fabio Jose Perez Morales		16	0	0%
10	Franky Quesada		16	0	0%
11	Laura Fernanda Gallego Sanchez		16	2	13%
12	Merari Vasquez Arias		16	6	38%
13	Mateo Mejia		16	4	25%
14	John Keiner Pérez Ruiz		16	7	44%
15	Nayerly Pajoi		16	7	44%
16	Keyla Nohemi Vásquez Arias		16	0	0%

17	Jeronimo Mira		16	13	81%
18	Jhonatan Figueroa		16	6	38%
19	Juan Camilo Torres		16	0	0%
20	Darcy Johana Restrepo		16	2	13%
21	Manuela Grisales		16	7	44%
22	Mariana Giraldo		16	8	50%
23	Patricia Tarazona		16	12	75%
24	Karen Murillo		16	4	25%
25	Juan Diego Ortiz		16	13	81%
26	Estefania Garcia		16	8	50%
27	Valentina Ruiz		16	6	38%
28	Paula Andrea Montoya		13	1	8%
29	Shara Suarez Baquero		13	1	8%
30	Juan Esteban Taborda Perez		13	8	62%
31	Jhoan Sebastian Tilano		13	11	85%
32	Jose Fernando Calderin		13	6	46%
33	Eliana Isabel Fuentes		13	9	69%
34	Laura Pérez Rubio		13	3	23%
35	Luisa Fernanda Mosquera Parra		13	8	62%
36	Alison Daniela Jiménez		13	8	62%
37	Brahian Gomez		13	12	92%
38	José Esteban Mosquera		13	0	0%
39	Natalia Sabas		13	1	8%
40	Diego Lemus		13	8	62%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	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 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 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°
Semana 5	NA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NA

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

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 60% 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 lineales de doble contacto. • Entrenamiento de resistencia no especifico con métodos interválicos.
Semana 2	

	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 60% 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 lineales de doble contacto. • Entrenamiento de resistencia no especifico con métodos interválicos.
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 lineales continuos. • Entrenamiento de resistencia no especifico con métodos interválicos.
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 lineales continuos. • Entrenamiento de resistencia no especifico con métodos interválicos.
Semana 5	NA

Observaciones del periodo
Se cancela el campeonato de mayores de Lucha olímpica que se iba a realizar en Garzon, se está a la espera de la reprogramación.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Lina Fernanda Vargas Alzate