| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | AGOSTO | | | |
| **Nombre contratista** | JOSE JULIAN SALDARRIAGA ZAPATA | | | |
| **Tipo de documento** | C.C | **Número de documento** | 1026148854 | |
| **Liga** | NATACIÓN DE ANTIOQUIA | | | |
| **Deporte / modalidad** | **NATACION ARTISTICA** | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | **14** | **Masculino** Nro. | **0** |
| **Supervisor del contrato** | Alejandro Navarro | | | |
| **Número del contrato** | 213 | **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 natación artística 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** | MELISA CEBALLOS CORREA | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **2** | ESTEFANIA ROA BERNAL | 21 | 21 | 19 | 85 |
| **3** | SARA ESTEFANIA CASTAÑEDA | 21 | 21 | 18 | 80 |
| **4** | SOFIA MARIN SALDARRIAGA | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **5** | MANUELA YEPES LOPERA | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **6** | DANNA DURANGO HEREDIA | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **7** | LUISA FERNANDA BOTERO | 21 | 21 | 18 | 80 |
| **8** | TATIANA TOBON MORALES | 21 | 21 | 19 | 85 |
| **9** | MABEL TOBON MORALES | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **10** | SOFIA LOPEZ VINASCO | 21 | 21 | 21 | 100 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **11** | MARIA JOSE LONDOÑO CHAVARRIA | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **12** | LUCIANA MORALES CORREA | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **13** | SAMANTHA ARBELAEZ CASTRILLON | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **14** | KARINA VELEZ ZEA | 21 | 21 | 21 | 100 |
| **15** | | | | | |
| **16** | | | | | |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | El objetivo debe considerar los siguientes aspectos:<br>• Aumentar resistencia cardio vascular<br>• Fortalecimiento de zona media<br>• Fortalecimiento de músculos estabilizadores<br>• Fortalecimiento de hombros<br>• Aumentar fuerza en brazos |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | Trabajo de fortalecimiento con el método pilates.<br>Aumento de resistencia cardio vascular.<br>Trabajos de zona media para mejorar la estabilidad y la propiocepción.<br>Planeación de las sesiones de entrenamiento según lo solicitado por la entrenadora principal. |
| **Semana 2** | Trabajos de resistencia cardio vascular para bajar tejido graso.<br>Aumento de fuerza en brazos<br>Aumento de fuerza en piernas<br>Trabajo de prevención de lesiones |
| **Semana 3** | Trabajos específicos de natación artística<br>Resistencia cardio vascular para bajar tejido graso<br>Fortalecimiento de zona Core<br>Fortalecimiento de músculos estabilizadores |

| | |
|---|---|
| **Semana 4** | Test de evaluación y control<br>Fortalecimiento de zona media y músculos estabilizadores<br>Trabajos de resistencia cardio vascular<br>Trabajo de fuerza en brazos. |

| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |
|---|
| Interligas en la ciudad de cali, se obtuvieron 10 medallas de oro |

| **Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)** |
|---|
| SE REALIZAN TEST DE RESISTENCIA A LA FUERZA<br>SE REALIZAN PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS POR PARTE DEL EQUIPO DE NUTRICIÓN.<br>PARTICIPACIÓN EN GRUPOS DE ESTUDIO<br>SE SOCIALIZAN TEST DE SALTO POR PARTE DEL EQUIPO BIOMÉDICO |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | • Mantenimiento fuerza en zona Core y rotadores de hombro<br>• Trabajo de fuerza EXPLOSIVA y resistencia a la fuerza para cuádriceps, isquiotibiales, bíceps y tríceps |

| | |
|---|---|
| | • Trabajo isométrico para aductores, abductores, abdomen y glúteos<br>• Trabajo pliométrico<br>• Trabajo específico con implementos<br>• Trabajo de prevención de lesiones en hombros, tobillos y rodillas |
| | |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | Regulación de las cargas según indicaciones de los entrenadores<br>Aumento de fuerza en brazos<br>Realizar trabajos de explosividad<br>Aumento de velocidad de reacción |
| **Semana 2** | Realizar trabajos de velocidad de reacción y aumento en la potencia del salto<br>Trabajos de fortalecimiento de zona media<br>Trabajos de propiocepción |
| **Semana 3** | Aumento de fuerza en hombros y brazos<br>Aumento de resistencia cardio vascular<br>Fortalecimiento de zona media |
| **Semana 4** | Aumento de fuerza en piernas<br>Trabajos específicos de natación artística<br>Test de evaluación y control |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| Participar en los grupos de estudio Realizar test de fuerza |

Jose Saldarriaga Zapata

FIRMA:
NOMBRE: JOSE JULIAN SALDARRIAGA ZAPATA