

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

Período de Informe		ULTIMO INFORME		
Nombre contratista	LIBARDO ANTONIO HOYOS CARMONA			
Tipo de documento	CC	Numero de documento	8395754	
Liga	ATLETISMO DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	ATLETISMOFONDO, SEMIFONDO Y MARCHA			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	8	Masculino Nro.	15
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO RINCÓN			
Número del contrato	76	Informe de actividades No		07
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la liga de atletismo de Antioquia, en las modalidades de fondo, semifondo y marcha, en 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	Sandra Lorena Arenas	3.360 min.	40	40	100%
2	Natalia Andrea Salinas	3.120 min.	26	24	92.30%
3	Muriel Coneo paredes	3.960 min.	40	40	100%
4	Carolina Tabares	3.960 min.	40	40	100%
5	Aideth Anaya Correa	3.120 min.	26	23	88.46%
6	Marian Ramírez	3.120 min.	26	25	96.15%
7	Mildred Johana Echavarría	3.360 min.	40	40	100%
8	Zuleima Benítez	3.120 min.	26	24	92.30%
9	Juan Esteban Arango	3.120 min.	26	26	100%
10	Sebastián Ramírez R	3.120 min.	26	24	92.30%
11	Daniel Estiven Herrera	3.120 min.	26	26	100%
12	Yeison Sanchez	3.120 min.	26	26	100%
13	Julián Gómez	3.120 min.	26	23	88.46%
14	Stiven Uribe	3.120 min.	26	25	96.15%

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

15	Juan Pablo Ramírez	3.120 min.	26	26	100%
16	Andrés Esteban Serna	720 min.	12 fisioterapia	12 fisioterapia	100%
17	Jelssin Robledo	3.120 min.	26	23	88.46%
18	Miguel Ángel Mesa	3.120 min.	26	20	76.92%
19	Daverson Alejandro Mesa	3.120 min.	26	26	100%
20	Fernando alcalde	3.120 min.	26	26	100%
21	Mauricio Franco Ceballos	3.120 min.	26	26	100%
22	Ezequiel Arrubla	3.120 min.	26	26	100%
23	Samuel Álvarez	3.120 min.	26	26	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Buscar el desarrollo de las capacidades de la resistencia general, fuerza básica y técnica general, a través de los métodos continuos, intervalos extensivos, cuestras largas, fartlek
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1 Del 1 al 4/08/2024	Se realizaron carrera continua lenta, media y rápida Se realizaron trabajos de fuerza a través del desarrollo de la saltabilidad y trabajos en el gimnasio con sobre peso, carreras en cuestra Se realizaron trabajos de desarrollo de la resistencia con los métodos de intervalos extensivo largo y corto, fartlek Se realizaron trabajos de técnica y coordinación general Se programaron trabajos de flexibilidad residual Se participo en los juegos olímpicos con Sandra Lorena Arenas en la prueba de 20 km marcha
Semana 2 Del 5 al 11/08/2024	Se realizaron carrera continua lenta, media y rápida Se realizaron trabajos de fuerza a través del desarrollo de la saltabilidad y trabajos en el gimnasio con sobre peso, carreras en cuestra Se realizaron trabajos de desarrollo de la resistencia con los métodos de intervalos extensivo largo y corto, fartlek Se realizaron trabajos de técnica y coordinación general Se programaron trabajos de flexibilidad residual Se participo en los juegos olímpicos con Sandra Lorena Arenas en la prueba de maratón por relevo en la marcha
Semana 3 12 al 15/08/2024	Se realizaron carrera continua lenta, media y rápida Se realizaron trabajos de fuerza a través del desarrollo de la saltabilidad y trabajos en el gimnasio con sobre peso, carreras en cuestra Se realizaron trabajos de desarrollo de la resistencia con los métodos de intervalos extensivo largo y corto, fartlek Se realizaron trabajos de técnica y coordinación general Se programaron trabajos de flexibilidad residual
Semana 4	No aplica

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

Semana 5	No aplica

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
<p>Se participo en los juegos olímpicos con la deportista Sandra Lorena Arenas Campuzano en la prueba de 20 km marcha ocupando el cuarto lugar y realizando marca nacional para la distancia 1:27.03, además participo en la maratón por relevos y ocupando el puesto doce con marca nacional para la distancia 2:57.54</p>

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>Se realizo reunión de presentación de informe de evaluación biomédica con el doctor Oscar Mario Cardona y el grupo de deportistas evaluados</p>

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	No aplica
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	No aplica
Semana 2	No aplica

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

Semana 3	No aplica
Semana 4	No aplica
Semana 5	No aplica

Observaciones del periodo
<p>Tenemos una gran preocupación ya que hay muy pocos eventos programados tanto a nivel departamental como nacional y se da muy poco apoyo para poder asistir y poder lograr los objetivos propuestos desde el punto de vista de rendimiento y la competencia es muy importante dentro del desarrollo deportivo</p>

Libardo Hoyos C.

FIRMA:

NOMBRE: LIBARDO ANTONIO HOYOS CARMONA