| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | Agosto | | | | |
| **Nombre contratista** | Giovanny Ríos Sarmiento | | | | |
| **Tipo de documento** | CC | **Numero de documento** | 98630846 | | |
| **Liga** | Liga Deportiva de Personas Sordas de Antioquia<br>Liga De Tenis De Mesa De Antioquia<br>Club Deportivo de Parapowerlifting los Paisas<br>Club de Tiro Paradeportivo Corporación Ruta C | | | | |
| **Deporte / modalidad** | Para-tenis de mesa en las modalidades de auditivos y físicos, Para-powerlifting y tiro para-deportivo. | | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | **12** | **Masculino** Nro. | **36** | |
| **Supervisor del contrato** | Andrés Roberto Gómez Castaño | | | | |
| **Número del contrato** | 220 | **Informe de actividades No** | 006 | | |
| **Objeto del Contrato** | Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de para-powerlifting, tiro para-deportivo y para-tenis de mesa en las modalidades y categorías de Juegos Paranacionales. | | | | |

| **Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nro.** | **Nombre** | **Volumen en minutos** | **Sesiones realizadas en el periodo** | **Asistencias del deportista** | **Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)** |
| **1** | Jackeline Salgado Granada (Powerlifting) | 550 | 11 | 8 | **73%** |
| **2** | Luisa Fernanda Galeano Betancourt (Powerlifting) | 550 | 11 | 7 | **64%** |
| **3** | Shindy Vanessa Gil Blandón (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 5 | **63%** |
| **4** | María Teresa Restrepo Rojas (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 0 | **0%** |
| **5** | Ana María Guzmán Barrientos (T.M. Audi) | 500 | 10 | 10 | **100%** |
| **6** | Manuela Ramírez Toro (T.M. Audi) | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **7** | Laura Manuela Velandia Londoño (T.M. Audi) | 500 | 10 | 4 | **40%** |
| **8** | Erika López Taborda (T.M. Audi) | 500 | 10 | 10 | **100%** |
| **9** | Manuela Guapi Guzmán (T.M. Físico) | 500 | 10 | 10 | **100%** |
| **10** | Sara María Orozco Gómez (T.M. Físico) | 500 | 10 | 7 | **70%** |
| **11** | Yessica Lorena Álzate Mejía (T.M. Físico) | 500 | 10 | 4 | **40%** |
| **12** | Lucy Janeth López González (T.M. Físico) | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **13** | Edison Alexander Alvares Rivera (Powerlifting) | 550 | 11 | 9 | **82%** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **14** | Kevin Sebastián Villa Waldo (Powerlifting) | 550 | 11 | 3 | **27%** |
| **15** | Manuel Albeiro Castañeda (Powerlifting) | 550 | 11 | 8 | **73%** |
| **16** | Juan Pablo Gallego Grisales (Powerlifting) | 550 | 11 | 11 | **100%** |
| **17** | Duván Yesid Montoya Varela (Powerlifting) | 550 | 11 | 8 | **73%** |
| **18** | Carlos David Ramírez Moreno (Powerlifting) | 550 | 11 | 0 | **0%** |
| **19** | Sebastián Gutiérrez Gil (Powerlifting) | 550 | 11 | 0 | **0%** |
| **20** | Camilo Andrés Londoño Taborda (Powerlifting) | 550 | 11 | 8 | **73%** |
| **21** | Deiber David Arredondo lozano (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 5 | **63%** |
| **22** | Jerson Hernando Mejía García (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 0 | **0%** |
| **23** | Alexander López López (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 0 | **0%** |
| **24** | Fredy Alexander Orrego Hernández (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 5 | **63%** |
| **25** | Ricardo Gómez Gallardo (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 3 | **38%** |
| **26** | Hugo Andrés Gómez Aristizábal (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 0 | **0%** |
| **27** | Wilmar Albeiro Pulgarín Hernández (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 5 | **63%** |
| **28** | Carlos Alberto Agudelo Salazar (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 0 | **0%** |
| **29** | Edinson Jair Hurtado Cárdenas (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 5 | **63%** |
| **30** | Gustavo Adolfo Vásquez Osorio (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 3 | **38%** |
| **31** | Samuel Viana Ruiz (Tiro Deportivo) | 400 | 8 | 0 | **0%** |
| **32** | Andrés López Taborda (T.M. Audi) | 500 | 10 | 10 | **100%** |
| **33** | Andrés Henao Álzate (T.M. Audi) | 500 | 10 | 10 | **100%** |
| **34** | John Fernando Colorado Taborda (T.M. Audi) | 500 | 10 | 6 | **60%** |
| **35** | William Cifuentes Sepúlveda (T.M. Audi) | 500 | 10 | 8 | **80%** |
| **36** | Juan Felipe González González | 500 | 10 | 9 | **90%** |
| **37** | Esteban Guzmán Jiménez | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **38** | Jorge Iván Flórez Montaño | 500 | 10 | 5 | **50%** |
| **39** | Diego Alejandro Henao Quintero | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **40** | Jhon Jairo Hincapié Sierra | 500 | 10 | 10 | **100%** |
| **41** | Darío Alberto Velásquez Molina | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **42** | Diego Alejandro Henao | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **43** | Homel Albeiro Calvo Arroyave | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **44** | Jefry Bustamante | 500 | 10 | 3 | **30%** |
| **45** | José Argemiro Betancur | 500 | 10 | 2 | **20%** |
| **46** | Vivian Eduardo Cartagena Marín | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **47** | David Martínez | 500 | 10 | 0 | **0%** |
| **48** | Rubén Hidrobo | 500 | 10 | 8 | **80%** |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | Desarrollar y mejorar las condiciones físicas de rendimiento de los para atletas de las selecciones Antioquia de para-powerlifting, tiro para-deportivo y para-tenis de mesa en las modalidades físicos y auditivos, a través del entrenamiento de las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), mediante ejercicios multiarticulares guiados y dirigidos. |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | Esta semana se dividió en tres sesiones de 50 minutos con cada una de las modalidades, en las que se trabajaron aspectos como: fuerza, resistencia, resistencia a la fuerza, coordinación y velocidad, mediante los métodos de repeticiones e intervalos para fortalecer y mejorar la forma física y así prevenir y minimizar lesiones en los para atletas, Al finalizar cada sesión se realiza estiramiento de los músculos involucrados.<br><br>Con la selección de para-powerlifting se trabajó con una variabilidad de cargas entre el 60% y el 70%, distribuyendo un volumen considerado para las 3 sesiones; todo esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia. |
| **Semana 2** | Esta semana se dividió en tres sesiones de 50 minutos con cada una de las modalidades, en las que se trabajaron aspectos como: fuerza, resistencia, desplazamientos, coordinación y velocidad, mediante los métodos de repeticiones e intervalos para fortalecer y mejorar la forma física y así prevenir y minimizar lesiones en los para atletas, Al finalizar cada sesión se realiza estiramiento de los músculos involucrados.<br><br>Con la selección de para-powerlifting se trabajó con una variabilidad de cargas entre el 90% y el 100%, distribuyendo un volumen considerado para las 3 sesiones; todo esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia.<br>Esta semana realizamos el chequeo interno con los para atletas de powerlifting. |
| **Semana 3** | Esta semana se dividió en tres sesiones de 50 minutos con cada una de las modalidades, en las que se trabajaron aspectos como: fuerza, resistencia y coordinación, mediante los métodos de repeticiones e intervalos para fortalecer y mejorar la forma física y así prevenir y minimizar lesiones en los para atletas, Al finalizar cada sesión se realiza estiramiento de los músculos involucrados.<br><br>Con la selección de para-powerlifting se trabajó con una variabilidad de cargas entre el 70% y el 80%, distribuyendo un volumen considerado para las 3 sesiones; todo esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia. |
| **Semana 4** | Esta semana se dividió en tres sesiones de 50 minutos con cada una de las modalidades<br><br>Se realizaron ejercicios de segmentación, de recorridos cortos y largos, se trabajaron varios elementos técnicos, se trabajaron desplazamientos también ejercicios de musculación |

| | |
|---|---|
| | Con la selección de para-powerlifting se trabajó con una variabilidad de cargas entre el 70% y el 80%, distribuyendo un volumen considerado para las 3 sesiones; todo esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia. |
| **Semana 5** | Esta semana se dividió en tres sesiones de 50 minutos con cada una de las modalidades<br><br>Se realizaron ejercicios de segmentación, de recorridos cortos y largos, se trabajaron varios elementos técnicos, se trabajaron desplazamientos también ejercicios de musculación<br><br>Con la selección de para-powerlifting se trabajó con una variabilidad de cargas entre el 80% y el 90%, distribuyendo un volumen considerado para las 3 sesiones; todo esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia. |

**Informe de eventos y/o competencias en el periodo**

Acompañe las selecciones Antioquia de para powerlifting, para tiro deportivo y para tenis de mesa auditivo en los chequeos correspondientes al mes de agosto.

Los para atletas de para tenis de mesa auditivos y físicos participaron del torneo RAQUETON FERIA DE LAS FLORES.

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

Se realizaron algunas reuniones y encuentros con los entrenadores de las selecciones Antioquia de para-powerlifting, para-tiro deportivo y tenis de mesa en las modalidades de físicos y auditivos para ajustar como se desarrollarían los acompañamientos e intervenciones con los para atletas durante el periodo de agosto.

Se participó de tres reuniones con el equipo de preparadores físicos de la subgerencia de altos logros para tratar temas del seguimiento y monitorización de la carga del entrenamiento.

TEST:
Acompañe el desarrollo de un test físico y técnico de los para atletas de tenis de mesa auditivos en el coliseo de tenis de mesa.

MONITORIZACION:
Se da continuidad a la aplicación y diligenciamiento de la encuesta de bienestar por parte de los para atletas y serializa el seguimiento al diligenciamiento de la encuesta.

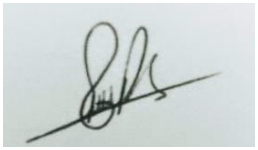
Se realizaron dos reuniones con los preparadores físicos de discapacidad para ajustar el formato en que se entregaría el informe de seguimiento a la encuesta de bienestar a los metodólogos y entrenadores.

CONTROLES BIOMEDICOS: Pendientes de programación por el área

CAPACITAIONES: Pendientes de programación por las áreas

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | Dar continuidad a la preparación física general y estabilización técnica de los para atletas con el fin de llegar a un excelente nivel de la forma física general y específica. |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | Fortalecimiento de tren superior (anterior) en todos los para atletas.<br>Fortalecimiento tren inferior (caminantes)<br>Trabajo de desplazamientos<br>Trabajos de fuerza con una variabilidad de cargas entre el 80% y el 90%, esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia. |
| **Semana 2** | Fortalecimiento de tren superior (posterior) en todos los para atletas.<br>Fortalecimiento tren inferior (caminantes)<br>Trabajos de coordinación en tren inferior (caminantes)<br>Trabajos de pliometría con los auditivos<br>Trabajos de fuerza con una variabilidad de cargas entre el 90% y el 100%, esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia.<br>Chequeo interno con los para atletas de powerlifting.<br>Participación de los para atletas en primer torneo nacional de tiro deportivo. |
| **Semana 3** | Fortalecimiento capacidad aeróbica<br>Fortalecimiento de tren superior (anterior) en todos los para atletas.<br>Fortalecimiento tren inferior (caminantes)<br>Trabajos de coordinación en tren inferior (caminantes)<br>Trabajo de desplazamientos<br>Trabajos de fuerza con una variabilidad de cargas entre el 70% y el 80%, esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia.<br>Participación de los para atletas en primer torneo nacional de tenis de mesa físicos y auditivos. |
| **Semana 4** | Fortalecimiento de tren superior (posterior) en todos los para atletas.<br>Fortalecimiento tren inferior (caminantes)<br>Trabajos de coordinación en tren inferior (caminantes)<br>Trabajo de desplazamientos<br>Trabajos de pliometría con los auditivos<br>Trabajos de fuerza con una variabilidad de cargas entre el 80% y el 90%, esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia. |
| **Semana 5** | Fortalecimiento capacidad aeróbica<br>Fortalecimiento de tren superior (anterior) en todos los para atletas.<br>Fortalecimiento tren inferior (caminantes)<br>Trabajos de coordinación en tren inferior (caminantes)<br>Trabajo de desplazamientos<br>Trabajos de fuerza con una variabilidad de cargas entre el 80% y el 90%, esto acompañado de ejercicios técnicos variados, de fuerza y resistencia. |

| Observaciones del periodo |
|---|
| Acompañe los chequeos de las selecciones Antioquia de para powerlifting, para tiro deportivo y para tenis de mesa auditivos<br><br>Se participó de tres reuniones con el equipo de preparadores físicos para tratar temas del seguimiento y monitorización de la carga del entrenamiento.<br><br>-TEST:<br>Acompañe el desarrollo de un test físico y técnico a los para atletas de para tenis de mesa auditivos en el coliseo de tenis de mesa.<br><br>MONITORIZACION:<br>Se da continuidad a la aplicación y diligenciamiento de la encuesta de bienestar por parte de los para atletas y serializa el seguimiento al diligenciamiento de la encuesta.<br><br>Se tiene a una para atleta de tenis de mesa físicos (Lucy Janeth López) que se encuentran con incapacidad médica y una en recuperación por parte de fisioterapia (Manuela Guapi).<br><br>En para Powerlifting tenemos a dos para atletas en trabajos de fisioterapias (Edison Alvares y Camilo Londoño)<br><br>Los para atletas de para tiro deportivo la para atleta María Teresa en concentración de selección Colombia para paralímpicos de PARIS 2024, Alexander López incapacitado por una escara en la cadera, Jerson Hernando Mejía incapacitado por una cirugía en una de sus piernas y samuel Viana Ruiz por escara en la cadera.<br><br>Los para atletas Lucy Janeth López de para tenis de mesa físicos, Jerson Hernando Mejía, Samuel Viana y Alexander López de para Tiro deportivo no están asistiendo a los entrenamientos por tener incapacidades médicas (por cirugía de Cálculos en Vesícula y escaras en coxis y glúteo). |



_____

FIRMA:
NOMBRE: Giovanny Ríos Sarmiento