INDEPORTES ANTIOQUIA	**PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO**	F-AT-35	Versión 10
			13/02/2023

Período de Informe		Agosto			
Nombre contratista	ANGEL SALCEDO GOMEZ				
Tipo de documento	CC NIT	**Numero de documento**	2000023333 600058641-8		
Liga	LIGA DE ATLETISMO DE ANTIOQUIA				
Deporte / modalidad	**LANZAMIENTOS**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	3	**Masculino** Nro.	5	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO RINCON				
Número del contrato	261	**Informe de actividades No**	5		
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 lanzamientos en las categorías junior, juveniles y mayores 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	ANDREA MENESES	248 H	38	37	96%
2	EDWIN GONGORA	248 H	38	32	77%
3	JORGE VELAZQUE	248 H	38	37	96%
4	JUAN DIEGO PRIOLO	248 H	38	33	80%
5	MANUELA YEPEZ	248 H	38	36	92%
6	YEINER RODRIGUES	248 H	38	38	100%
7	YIXIBAL POLO	248 H	38	31	73%
8	ERICK BARBOSA	248 H	35	35	81%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Terminar la preparación general, comenzar el desarrollo de la fuerza en algunas manifestaciones de esta como la rápida, explosiva y máxima, en segmentos generales y específicos, al igual que la interrelación entre ellas. Las capacidades de espacio temporal inducida al trabajo técnico, teniendo en cuenta algunas competencias nacionales e internacionales
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Realizar el trabajo de fuerza con ejercicios más especiales y no en forma de circuitos, se aumentara los lanzamientos especiales, la intensidad será entre el 65% y 70% con un volumen medio al igual que los saltos, en las carreras la técnica será ya más completa y predominara los lanzamientos pesados
Semana 2	se realzaran ondas muy significativas en las cargas , se seguirá trabando y relacionando más el trabajo de esfuerzos variados altos y llevarlos a la técnica, la intensidad será del 75% y 80%, los volúmenes medios serán fundamentalmente con algunos picos altos

Semana 3	Incrementar el trabajo en las musculaturas especiales como también el volumen de lanzamientos especiales como también las carreras cortas y los saltos explosivos, la técnica ya se realizara completa pero no ha grandes volúmenes de esta, la intensidad será entre 80% y 85% con picos de volúmenes altos bajos y medios
Semana 4	El volumen de trabajo fueron bajos en el trabajo de fuerza, pero no en los restos de medios preparatorios como saltos y carreras, pues mezclaremos estas dos capacidades para mejorar la potencia, la intensidad trabajada entre el 85% al 95%, el trabajo técnico también se comienza a intensificar y la proporcionalidad entre los lanzamientos se inclina a la velocidad
Semana 5	se realizaran test de fuerza ,velocidad ,técnicos y saltabilidad lo que nos indicara si en general hay una mejoría en esas capacidades y en el trabajo técnico

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No aplica

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)	
OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar, perfeccionar todos los métodos físicos y técnicos que sirvan en el trabajo técnico que incidan en adquirir la forma deportiva, en este periodo o meso para casi todo el grupo comienzan o desarrollan el periodo especial
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	esta primera semana se caracterizara por grandes volúmenes de trabajo técnico ,tanto general como especial siendo bajas las intensidades, los trabajos de fuerzan serán en menos sesiones e intensidades medias y altas así como el trabajo de velocidad y explosividad
Semana 2	Se comenzara a trabajar en volúmenes medios y altos, con relación a los medios técnicos con trabajos más completos, el trabajo de fuerza se mantienen en poco volumen, con alta y media intensidad, se trabaja los proceso coordinativos y explosivos
Semana 3	Se realizara volúmenes medios y altos, con relación a los medios técnicos con trabajos más completos, el trabajo de fuerza se mantienen en poco volumen, con alta y media intensidad, se trabaja los proceso coordinativos y explosivos
Semana 4	La intensidad en general es alta fundamentalmente en los lanzamientos , el volumen es bajo y se busca ya en la ejecución completa de la actividad, los trabajos de fuerza son bajos, en cambio se mantienen los de velocidad y explosividad con poco volumen pero intensos buscando la similitud con el movimiento o ejecución de la técnica.

INDEPORTES ANTIOQUIA	**PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO**	F-AT-35	Versión 10
			13/02/2023

Semana 5	Los deportistas que tienen la competencia en las siguientes semanas realizaran una simulación de la competencia, en la mitad y final de la semana. los deportistas que no tengan competencias se mantendrán intensidades altas, poco volumen, manteniendo las otras capacidades físicas y coordinativas

Observaciones del periodo
Ninguna



Firma:
ANGEL SALCEDO GOMEZ
C.C. 2.000.023.333
NIT 600.058.641-8