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

Período de Informe		Septiembre		
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**	6	
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

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

Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	ANDREA MENESES	248 H	38	38	100%
2	EDWIN GONGORA	248 H	38	10	38
3	JORGE VELAZQUE	248 H	38	38	100%
4	JUAN DIEGO PRIOLO	248 H	Está en práctica universitaria		
5	MANUELA YEPEZ	248 H	38	36	92%
6	YEINER RODRIGUES	248 H	38	38	100%
7	YIXIBAL POLO	248 H	38	30	70%
8	ERICK BARBOSA	248 H	Está en EE.UU		

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Se Terminó la preparación especial en algunos casos se comenzó 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	Se realizó el trabajo de fuerza con ejercicios más especiales y no en forma de circuitos, se aumentó los lanzamientos especiales, la intensidad entre el 65% y 70% con un volumen medio al igual que los saltos, en las carreras la técnica y se realizó la técnica completa predominando los lanzamientos pesados

Semana 2	Se realzaron ondas muy significativas en las cargas , se trabajó y se relacionó más el trabajo de esfuerzos variados altos y llevarlos a la técnica, la intensidad fue del 75% y 80%, los volúmenes medios y bajos se realizaron 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 se mezclaremos estas dos capacidades para mejorar la potencia, la intensidad trabajada entre el 85% al 95%, el trabajo técnico también se comienzo a intensificar y la proporcionalidad entre los lanzamientos se inclina a la velocidad
Semana 5	se realizaron test de fuerza ,velocidad ,técnicos y saltabilidad lo que nos indicó en general hay una mejoría en esas capacidades y en el trabajo técnico

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

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

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 ,l 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 bajos , 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 trabajos intensos 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 y modelajes de la compentencia
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. modelaje de competencias
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