Período de Informe	Octubre				
Nombre contratista	Lina Fernanda Vargas Alzate				
Tipo de documento	CE	**Numero de documento**	1214731711		
Liga	Liga Antioqueña de Judo, Liga Antioqueña de Lucha, Liga Antioqueña de Taekwondo, Liga Antioqueña de Esgrima, Liga Antioqueña de Hapkido				
Deporte / modalidad	Judo, Lucha, Taekwondo, Esgrima, Hapkido				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	7	**Masculino** Nro.	11	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	644	**Informe de actividades No**	002		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA PARA INDEPORTES ANTIOQUIA.				

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	Lucas Guerrero		11	5	45%
2	Jerónimo Pino Balbín		11	1	9%
3	Santiago Vásquez Arias		11	4	36%
4	Emily Lorena Sánchez		11	6	55%
5	Fabio José Pérez Morales		11	3	27%
6	Mateo Mejía		11	1	9%
7	John Keiner Pérez Ruiz		11	1	9%
8	Nayerly Pajoi		11	2	18%
9	Jerónimo Mira		11	1	9%
10	Juan Camilo Torres		11	1	9%
11	Manuela Grisales		11	2	18%
12	Mariana Giraldo		11	6	55%
13	Patricia Tarazona		11	7	64%
14	Karen Murillo		11	3	27%
15	Juan Diego Ortiz		11	11	100%
16	Yeison Quejada		11	8	73%
17	Eliana Isabel Fuentes		2	1	50%
18	Brahian Gómez		2	1	50%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar los niveles de movilidad dinámica, llegando a los niveles óptimos según lo evidenciado en las pruebas realizadas por medicina deportiva. Mejorar la aplicación de fuerza en el tiempo a través de un entrenamiento basado en el control de la velocidad, llegando a mover el peso corporal de la categoría cada vez a mayor velocidad. Mejorar los desbalances musculares e inestabilidades que se van presentando en los deportistas. Mejorar la resistencia de los deportistas en los tiempos específicos de competencia a través de un método interválico de alta intensidad. Realizar seguimiento y control de los deportistas a través de un programa de monitorización de la carga donde se evalúan variables objetivas y subjetivas creando un sistema de alertas tempranas y en tiempo real.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 60% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con lineales de doble contacto. • Entrenamiento de resistencia no especifico con métodos interválicos.
Semana 2	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 60% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con lineales de doble contacto. • Entrenamiento de resistencia no especifico con métodos interválicos.
Semana 3	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 55% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con lineales continuos. • Entrenamiento de resistencia no especifico con métodos interválicos.
Semana 4	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 55% de la RM y una pérdida de velocidad

	del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos con lineales continuos. • Entrenamiento de resistencia no especifico con métodos interválicos.
Semana 5	NA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Open panamericano Santo Domingo / 4 y 5 de octubre / 4 / 1 Oro, 1 plata y 2 bronce

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar los niveles de movilidad dinámica, llegando a los niveles óptimos según lo evidenciado en las pruebas realizadas por medicina deportiva. Mejorar la aplicación de fuerza en el tiempo a través de un entrenamiento basado en el control de la velocidad, llegando a mover el peso corporal de la categoría cada vez a mayor velocidad. Mejorar los desbalances musculares e inestabilidades que se van presentando en los deportistas.

	Mejorar la resistencia de los deportistas en los tiempos específicos de competencia a través de un método interválico de alta intensidad. Realizar seguimiento y control de los deportistas a través de un programa de monitorización de la carga donde se evalúan variables objetivas y subjetivas creando un sistema de alertas tempranas y en tiempo real.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 65% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos rotacionales bipodales y unipodales. • Entrenamiento de resistencia no especifico combinado con específicos.
Semana 2	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 65% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos rotacionales bipodales y unipodales. • Entrenamiento de resistencia no especifico combinado con específicos.
Semana 3	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 65% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos rotacionales bipodales y unipodales. • Entrenamiento de resistencia no especifico combinado con específicos.
Semana 4	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 65% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva.

	• Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos rotacionales bipodales y unipodales. • Entrenamiento de resistencia no especifico combinado con específicos.
Semana 5	NA

Observaciones del periodo
Se proyecta hacer mediciones en campo de perfil de fuerza velocidad y resistencia a través de la prueba de legger para judo y lucha.



_____

FIRMA:
NOMBRE: Lina Fernanda Vargas Alzate