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

Período de Informe		OCTUBRE			
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.	4	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO RINCON				
Número del contrato	261	**Informe de actividades No**	7		
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)**

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

1	ANDREA MENESES	248 H	38	38	100%
2	EDWIN GONGORA	248 H	Practicas universitarias, no asiste		
3	JORGE VELAZQUE	248 H	38	38	100%
4	JUAN DIEGO PRIOLO	248 H	Practicas universitarias, no asiste		
5	MANUELA YEPEZ	248 H	38	20	52%
6	YEINER RODRIGUES	248 H	38	38	100%
7	YIXIBAL POLO	248 H	38	30	78%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	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	Algunos más que otros adelantados en el periodo que otros atendiendo sus competencias pero en general todos estan en el periodo especial se desarrollaron diferentes métodos tantos pedagógicos y físicos para el desarrollo y perfeccionamiento de la técnica con grandes volumen en lo que se refiere a la técnica ,y bajas intensidades, también se bajó el trabajo de fuerza y se mantuvo el trabajo de explosividad y velocidad
Semana 2	Se trabajó volumen medios y bajos pero se incrementó el trabajo técnico en la realización de los movimientos o faces técnicas, el trabajo explosivo se mantiene como el aspecto de la velocidad, no tanto en el trabajo especial, en general el trabajo de fuerza se mantuvo en intensidades altas y medias con poco volumen

Semana 3	Se trabajó sobre intensidades altas fundamentalmente en los medios técnicos y todo lo comprendido a la actividad competitiva, los trabajos técnicos fueron completos en su generalidad, el trabajo de velocidad se mantuvo involucrando trabajos de fuerza altos y medios, se modelaron semanas para las competencias de algunos deportistas
Semana 4	El volumen de trabajo es bajo en el trabajo de fuerza, pero no en los demás medios preparatorios como saltos y carreras, se mezclaremos estas dos capacidades para mejorar la potencia, la intensidad trabajada entre el 85% y 95%, el trabajo técnico también se intensifico y la proporcionalidad entre los lanzamientos se inclina a la velocidad, se hicieron modelajes de competencias
Semana 5	Se realizó la competencia nacional sub 23, fueron dos atletas a esta competencia, YEINER RODIGUEZ que obtuvo el primer puesto y realizo la marca para representar a Colombia en el Suramericano en lanzamiento de la jabalina y Andrea Meneses que obtuvo el 4 lugar en martillo los otros se mantuvieron en su periodo especial

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

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

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	En este meso no existen competencias federativas solo universitarias, se comenzara un meso hasta diciembre con características muy específicas para cada deportistas, se harán valoraciones a cada atleta y mirar donde se encuentra sus problemas sean técnicos, físicos o de otra naturaleza se realizara un plan de mejoramiento
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Esta primera semana se caracterizara por realizar diferentes test y evaluación de los deportistas en todos sus aspectos
Semana 2	Se comenzara a trabajar en volúmenes medios y bajos , con relación a los medios técnicos con trabajos específicos , el trabajo de fuerza se mantienen en poco volumen e intensidad, se trabaja los proceso coordinativos y explosivos
Semana 3	La intensidad en general es media fundamentalmente en los lanzamientos, el volumen es bajo y se busca la ejecución completa de la actividad, los trabajos de fuerza son bajos, en cambio se mantienen los de velocidad y explosividad con poco volumen y la preparación física
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	Como terminación de este meso individual se realizará uno o dos chequeos o test para evaluar el trabajo realizado

Observaciones del periodo
Ninguna



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