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

Período de Informe		NOVIEMBRE			
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**	8		
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	210 H	32	31	97%
2	EDWIN GONGORA	210 H	Practicas universitarias, no asiste		
3	JORGE VELAZQUE	210 H	32	29	91%
4	JUAN DIEGO PRIOLO	210 H	Practicas universitarias, no asiste		
5	MANUELA YEPEZ	210 H	32	22	68%
6	YEINER RODRIGUES	210 H	32	31	97%
7	YIXIBAL POLO	210 H	32	26	81%

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 se realizó completa predominado 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	Se realizó el trabajo en las musculaturas especiales como también el volumen de lanzamientos especiales y de las carreras cortas los saltos explosivos, la técnica ya se realizó completa, pero no hay 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 son 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 indica en general si 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	se realizaran grandes volúmenes de trabajo técnico siendo bajas las intensidades, los trabajos de fuerzan en menos sesiones e intensidades medias y altas, así como el trabajo de velocidad y explosividad
Semana 2	Se trabajara en volúmenes medios y bajos , con relación a los medios técnicos con trabajos más completos, el trabajo de fuerza se mantendrá en poco volumen, con alta y media intensidad, se harán los proceso coordinativos y explosivos
Semana 3	Se trabaja muy intenso con relación a los medios técnicos con trabajos más completos, el trabajo de fuerza se mantuvo en poco volumen, con alta y media intensidad, igual que los proceso coordinativos y explosivos y modelajes de la competencia
Semana 4	N/A

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

Semana 5	N/A

Observaciones del periodo
Ninguna



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