Período de Informe	MARZO 2025				
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.	**2**	**Masculino** Nro.	**3**	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO RINCON				
Número del contrato	285	**Informe de actividades No**	1		
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 LA MODALIDAD DE LANZAMIENTO DE BALA Y DE MARTILLO 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	MATEO BRIJALDO	156 Horas	26	22	84%
2	ERICK BARBOSA	156 Horas	26	22	84%
3	JORGE VELASQUEZ	156 Horas	26	24	92%
4	ANDREA BARCENAS	156 Horas	26	23	88%
5	YAINER RODRIGUEZ	156 Horas	26	24	92%
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	PERFECCIONAR Y DESARROLLAR LA TECNICA DE LANZAMIENTO PARA BUSCAR LA FORMA DEPORTIVA POR MEDIO DE REPETCIONES Y EJERCICIOS METODOLOGICOS VERIFICANDO CON TEST EN CADA MICROCICLO
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Gran volumen de lanzamiento específico para cada deportista, con una intensidad entre media y alta, los medios especiales muchos más altos que los medios generales, trabajo de pesas de 2 a 3 veces por semana dependiendo el deportista, se comienza a desarrollar el trabajo de explosividad y velocidad
Semana 2	Gran volumen de lanzamiento específico para cada deportista, con una intensidad entre media y alta, los medios especiales muchos más altos que los medios generales, trabajo de pesas de 2 a 3 veces por semana dependiendo el deportista, se comienza a desarrollar el trabajo de explosividad y velocidad además se incrementa los procesos de ejecución técnicos completos de la técnica de lanzamiento.
Semana 3	Volúmenes de lanzamientos disminuyen entre el 50% y 60% de lo realizado la semana anterior, pero se incrementa la intensidad tanto en la ejecución como la exigencia al trabajos, se siguen incrementando los trabajos de explosividad y velocidad para los procesos técnicos.
Semana 4	Se prioriza la ejecución completa de la técnica con pocos lanzamientos pero muy intensos, se hacen intensidades altas con poco volúmenes para adaptación a competencia desarrollando mayor explosividad y velocidad
Semana 5	Adaptación para competencia o Test

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No hubo participación en eventos este periodo

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No se realizó ninguna actividad.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	PARTICIPAR EN COMPENTENCIAS Y MANTENER LA FORMA DEPORTIVA TRABAJANDO ESPECIFICAMENTE LA PARTE TECNICA MANTENIENDO POR ENCIMA DEL 80% LA INTENSIDAD.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Intensidad alta, con poco volumen de trabajo general, se siguen trabajando velocidades altas en ejecución como en la técnica, pocos lanzamientos pesados y mayor lanzamientos normales y ligeros, tratando de modelar los medios y acentos simulando la competencia
Semana 2	Intensidad alta, con poco volumen de trabajo general, se siguen trabajando velocidades altas en ejecución como en la técnica, pocos lanzamientos pesados y mayor lanzamientos normales y ligeros, tratando de modelar los medios y acentos simulando la competencia
Semana 3	Intensidad alta, con poco volumen de trabajo general, se siguen trabajando velocidades altas en ejecución como en la técnica, pocos lanzamientos pesados y mayor lanzamientos normales y ligeros, tratando de modelar los medios y acentos simulando la competencia
Semana 4	Intensidad alta, con poco volumen de trabajo general, se siguen trabajando velocidades altas en ejecución como en la técnica, pocos lanzamientos pesados y mayor lanzamientos normales y ligeros, tratando de modelar los medios y acentos simulando la competencia
Semana 5	Intensidad alta, con poco volumen de trabajo general, se siguen trabajando velocidades altas en ejecución como en la técnica, pocos lanzamientos pesados y mayor lanzamientos normales y ligeros, tratando de modelar los medios y acentos simulando la competencia

Observaciones del periodo
Terminando el periodo competitivo se harán valoraciones médicas, psicológicas, nutricionales



FIRMA:
NOMBRE: **ANGEL SALCEDO GOMEZ**
C.C. **2000023333**