

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		Version 10
			13/02/2023

Período de Informe		FEBRERO DE 2026		
Nombre contratista	DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ			
Tipo de documento	C.C	Numero de documento	98558934	
Liga	ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA			
Deporte / modalidad	ARTÍSTICA FEMENINA			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	13	Masculino Nro.	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO			
Número del contrato	88-2026	Informe de actividades No		1
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA, EN LA MODALIDAD ARTÍSTICA FEMENINA, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS. EN CATEGORÍAS 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	GINNA ESCOBAR	3.860 rp	12	12	100,00
2	JULIANA. OCHOA	3.860 rp	12	12	100,00
3	MARIANA AGUDELO	3.860 rp	12	12	100,00
4	JIMENA ALZATE	3.860 rp	12	12	100,00
5	SALOME RENGIFO	3.860 rp	12	12	100,00
6	MARIANGEL MANCO	3.860 rp	12	11	91,67
7	KAROL SANCHEZ	3.860 rp	12	11	91,67
8	MARIA FERNANDA AGUILAR	3.860 rp	12	12	100,00
9	PAULA MONTES	3.860 rp	12	11	91,67
10	SOFIA CORDOBA	3.860 rp	12	12	100,00
11	LAURENS CUESTA	3.860 rp	12	12	100,00
12	MARIANA ROSERO	3.860 rp	12	12	100,00
13	SOFIA RESTREPO	3.860 rp	12	12	100,00

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Incrementar el volumen de repetición de rutinas completas, logrando ejecuciones con deducciones entre 2.0 y 2.5 puntos en al menos el 80% de los intentos durante el macrociclo de preparación, mediante la planificación progresiva de cargas, control técnico individual y evaluación sistemática en simulacros de competencia.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> Se desarrolló preparación física específica orientada al fortalecimiento de posturas gimnásticas fundamentales, priorizando alineación corporal y control técnico. Se dio continuidad a la metodología de acrobacia de mayor dificultad en camas elásticas, enfatizando seguridad y precisión en la ejecución. Se realizaron esquemas en todos los aparatos con un incremento del 10% en la intensidad, buscando consolidar progresivamente los esquemas competitivos y mejorar la calidad de ejecución.
Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> Se ejecutó preparación física específica de core mediante posiciones gimnásticas en los diferentes ejes corporales, fortaleciendo estabilidad y control. Se mantuvieron las metodologías de acrobacia de mayor dificultad en camas elásticas, incrementando el volumen de repeticiones controladas. Se realizaron esquemas completos en todos los aparatos con un incremento progresivo de la intensidad, alcanzando hasta un 60% de carga planificada, con seguimiento de deducciones técnicas.
Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> Se desarrolló preparación física específica enfocada en fuerza rápida, orientada a mejorar potencia y eficiencia en elementos acrobáticos. Se ejecutaron esquemas en todos los aparatos al 60% de intensidad, priorizando estabilidad en la ejecución y reducción de errores técnicos. Se implementaron trabajos de recuperación especial individualizados para las gimnastas que participarán en el control nacional categoría mayores, optimizando su estado físico y técnico.
Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> Se mantuvo la preparación física específica enfocada en velocidad de ejecución y reacción técnica. Se sostuvieron los esquemas completos en todos los aparatos, alcanzando un nivel de efectividad cercano al 70%, evaluando la consistencia en las deducciones. Se continuó con trabajos de recuperación especial individual para las gimnastas proyectadas al control nacional categoría mayores.
Semana 5	<ul style="list-style-type: none"> Se desarrolló preparación física específica orientada a la velocidad aplicada a elementos acrobáticos. Se implementaron nuevas metodologías de acrobacia de mayor dificultad en camas elásticas, buscando aumentar el volumen técnico con control de ejecución.

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
DURANTE EL PRESENTE MES NO SE REALIZARON COMPETENCIAS O EVENTOS DEPORTIVOS

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
SE INICIO EL TRABAJO DE CONTROLES CON EL PREPARADOR FÍSICO

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Consolidar la calidad técnica de las rutinas mediante ejecuciones controladas al 50% de intensidad y 50% del volumen competitivo, logrando que al menos el 75% de las ejecuciones mantengan deducciones entre 2.0 y 2.5 puntos durante el mes, a través de correcciones individualizadas, análisis técnico sistemático y simulaciones parciales controladas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> Se desarrollará preparación física específica orientada a la estabilidad de core y control de alineaciones en posiciones gimnásticas. Se ejecutarán esquemas parciales en todos los aparatos al 50% de intensidad, priorizando precisión y técnica limpia. Se reducirá el volumen total de rutinas al 50% del pico competitivo. Se realizará registro técnico individual de deducciones para identificar errores recurrentes.
Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> Se mantendrá la preparación física específica de fuerza estabilizadora y control en recepciones. Se trabajarán bloques de repetición en elementos con mayor incidencia de descuento. Se realizarán rutinas controladas al 50% de intensidad, enfocadas en ejecución consciente y corrección inmediata. Se implementará análisis técnico en video para ajustes personalizados.
Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> Se desarrollará preparación física específica de activación neuromuscular moderada.

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

	<ul style="list-style-type: none"> Se ejecutarán simulaciones parciales por aparato bajo condiciones técnicas controladas. Se mantendrá el volumen total al 50%, priorizando estabilidad en cada intento. Se realizarán sesiones de recuperación activa y descarga muscular.
Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> Se sostendrá la preparación física específica de mantenimiento. Se realizarán rutinas completas controladas al 50% de intensidad, buscando que al menos el 75% de ejecuciones se mantengan dentro del rango de deducción objetivo. Se reforzarán transiciones y conexiones técnicas críticas. Se continuará con seguimiento individualizado de la progresión técnica.
Semana 5	<ul style="list-style-type: none"> Se desarrollará preparación física específica ligera enfocada en activación y movilidad. Se ejecutarán rutinas completas con énfasis en limpieza técnica y control corporal. Se realizará evaluación interna comparativa frente a la línea base establecida en la Semana 1. Se establecerán ajustes técnicos proyectados para el siguiente mesociclo de incremento progresivo de carga.

Observaciones del periodo
<ul style="list-style-type: none"> REALIZAR TRABAJOS ESPECIFICOS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ATLETAS CON EL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO MANTENER EL BIENESTAR DE LAS ATLETAS, A TRAVÉS DE LOS APOYOS QUE BIEN NOS BRINDA LA INSTITUCIÓN SE REALIZARÁN DOS CONTROLES METODOLOGICOS CON LAS ATLETAS.


 FIRMA:
 NOMBRE: DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ