Período de Informe	Abril de 2026				
Nombre contratista	Lina Fernanda Vargas Alzate				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1214731711		
Liga	Liga Antioqueña de Judo, Liga Antioqueña de Karate, Liga Antioqueña de Lucha y Liga Antioqueña de Esgrima				
Deporte / modalidad	Judo combate, Karate Kumite, Karate Kata, Lucha libre, Lucha grecorromana, Esgrima espada, Esgrima sable y Esgrima florete				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**23**	**Masculino** Nro.	**31**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	263	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador en preparación física para acompañar el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas condicionales en los deportes de judo, lucha, karate y esgrima, en modalidades y 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	Ferney Andrés Ruíz Mesa		14	9	64,3
2	Lucas Guerrero Vargas		14	12	85,7
3	John Keiner Pérez Ruiz		14	8	57,1
4	Nayerly Yuliteh Pajoy Torres		14	13	92,9
5	Karen Viviana Murillo Murillo		14	8	57,1
6	Emily Lorena Sanchez		14	13	92,9
7	Estefanía García Arenas		14	14	100,0
8	Keyla Nohemi Vásquez Arias		14	13	92,9
9	Mariana Giraldo Higuita		14	13	92,9
10	Santiago Vásquez Arias		14	12	85,7
11	Emmanuel Quiroz García		14	9	64,3
12	Jerónimo Pino Balbín		14	14	100,0
13	Jerónimo Barragán Ramírez		14	11	78,6
14	Juan Camilo Torres Arango		14	10	71,4

15	Julián Jaramillo Ahumedo		14	14	100,0
16	Isabela Gutiérrez Atehortúa		14	14	100,0
17	Ana Sofia Ardila		14	14	100,0
18	Yeison Santiago Quejada Moreno		14	13	92,9
19	Valery Sanchez		14	5	35,7
20	Xiomara Trujillo		14	13	92,9
21	Juan Jose Tabares		14	13	92,9
22	Geronimo Garcia		14	10	71,4
23	Juan Pavas		14	13	92,9
24	Sara Ruíz Mesa		14	10	71,4
25	Daniela Londoño Jaramillo		10	10	100,0
26	Alejandra Ortega Cano		10	10	100,0
27	Sergio Andres Cuervo Mesa		10	7	70,0
28	José David Gómez Tobón		10	6	60,0
29	Juan Manuel Gömez Tobón		10	6	60,0
30	Juan José Gaviria Cano		10	9	90,0
31	Camila Hincapié Marín		10	9	90,0
32	Alberto Lozano Henao		10	10	100,0
33	Alejandra Ospina Carmona		10	1	10,0
34	Alexander Ramos Cano		10	3	30,0
35	Ana María Gómez Betancur		10	7	70,0
36	Felipe Ramos Cano		10	8	80,0
37	Geraldine Asprilla Martínez		10	7	70,0
38	Juliana Cano Patiño		10	8	80,0
39	Julieta Sánchez Quiceno		10	4	40,0
40	Manuela Serna Prado		10	6	60,0
41	Manuela Valencia George		10	7	70,0
42	María José Gómez Buitrago		10	9	90,0
43	Mateo Baena Tamayo		10	10	100,0
44	Mateo Uribe Muñoz		10	9	90,0
45	Samuel Alarca Gutiérrez		10	3	30,0
46	Santiago Vega Toro		10	10	100,0
47	Sebastián Castaño Quintero		10	6	60,0
48	Alison Daniela Otero Jiménez		13	9	69,2
49	Jhoan Sebastián Tilano Hernández		13	12	92,3
50	Brahian Stiven Gómez Gómez		13	8	61,5
51	Brayan Alexis Ortiz Valderama		13	11	84,6
52	Jose Esteban Mosquera		13	3	23,1
53	Diego Alejandro Palacio Lemus		13	1	7,7
54	Brandon Calle Pérez		13	2	15,4

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar los niveles de movilidad dinámica, llegando a los niveles óptimos según lo requerido en las técnicas específicas de cada deporte y modalidad. 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 con un método continuo. 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 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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del • FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos lineales bipodales (Ex Jump, • Bound, Hop). • Trabajo de resistencia intermitente de media intensidad.
Semana 2	• 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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del • FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos lineales unipodales (Ex Jump, • Bound, Hop). • Trabajo de resistencia intermitente de alta intensidad.
Semana 3	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una • velocidad que represente el 50% 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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del • FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos rotacionales (Ex Jump, • Bound, Hop). • Trabajo de resistencia intermitente de alta intensidad.
Semana 4	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una • velocidad que represente el 45% 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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del • FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos rotacionales (Ex Jump, • Bound, Hop). • Trabajo de resistencia intermitente de baja intensidad.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NA

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
1. Se realiza la monitorización de todos los grupos asignados (Lucha, Judo, Karate Kumite, Karate Katas, Esgrima sable, Esgrima espada, esgrima florete) enviando informes diarios y semanales a todo el grupo interdisciplinario, fomentando el dialogo entre el área médica y el grupo técnico para ajustes de carga o remisiones de revisión. 2. Se acompaña la entrega de resultados por parte del área médica en Karate.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar los niveles de movilidad dinámica, llegando a los niveles óptimos según lo requerido en las técnicas específicas de cada deporte y modalidad. 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. 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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos lineales unipodales (Ex Jump, Bound, Hop). • Trabajo de resistencia intermitente de media intensidad.
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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del • FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos lineales unipodales (Ex Jump, • Bound, Hop). • Trabajo de resistencia intermitente de submáxima intensidad.
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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del • FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos lineales unipodales continuos (Ex Jump, Bound, Hop). • Trabajo de resistencia intermitente de submáxima intensidad.
Semana 4	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una • velocidad que represente el 45% 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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del • FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos lineales unipodales continuos (Ex Jump, Bound, Hop). • Trabajo de resistencia continuo de baja intensidad.
Semana 5	• 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. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación del • FMS o goniometría. • Ejercicios que hacen énfasis en saltos lineales unipodales continuos (Ex Jump, Bound, Hop). • Trabajo de resistencia intermitente de submáxima intensidad.

Observaciones del periodo
1. Se realizará la monitorización de todos los grupos asignados (Lucha, Judo, Karate Kumite, Karate Katas, Esgrima sable, Esgrima espada, esgrima florete) enviando informes diarios y semanales a todo el grupo interdisciplinario, fomentando el dialogo entre el área médica y el grupo técnico para ajustes de carga o remisiones de revisión. 2. Se realizarán mediciones de Lucha.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Lina Fernanda Vargas Alzate