Período de Informe	**ABRIL DE 2026**				
Nombre contratista	JAIRO ANIBAL COSSIO ZAPATA				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71716048		
Liga	LEVANTAMIENTO DE PESAS				
Deporte / modalidad	**ARRANQUE, ENVIÓN Y TOTAL**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**N/A**	**Masculino** Nro.	**15**	
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO**				
Número del contrato	195 DE 2026	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	PRESTACION DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR ASISTENTE PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS PARA ACOMPAÑAR A LA LIGA ANTIOQUEÑA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS, RAMA MASCULINA, 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	Héctor Viveros Sánchez	80 horas	40	100%	100%
2	David Cano Trujillo	80 horas	40	100%	100%
3	Edwin Lagarejo Mosquera	80 horas	40	100%	100%
4	Luis Alfonso Blandón	80 horas	40	100%	100%
5	Ángel Daniel Cuesta	80 horas	40	100%	100%
6	Hainner Stuart Córdoba	80 horas	40	100%	100%
7	Andrés Felipe Serna	80 horas	40	100%	100%
8	Jhor Esneider Moreno	80 horas	40	100%	100%
9	Yeison Adolfo López	80 horas	20	66.6%	66.6%
10	Cesar Andrés Córdoba	80 horas	40	100%	100%
11	Jhon Mario Martínez	80 horas	40	100%	100%
12	Jacobo hincapié Ángel	80 horas	40	100%	100%

13	Santiago Herrera Jurado	80 horas	40	100%	100%
14	Juan Pablo Ramírez	80 horas	40	100%	100%
15	Ismael David Vélez	80 horas	40	100%	100%
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Optimizar el rendimiento técnico y la fuerza específica en los movimientos de arranque y envión, mediante un incremento progresivo de las cargas a intensidades moderadas-altas, fortaleciendo la estabilidad, coordinación y control motor de los atletas, como base para fases posteriores de mayor exigencia.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana del 1 al 12 de abril Realicé un trabajo corrección técnica brindando apoyo en el proceso de entrenamiento, con énfasis en la corrección técnica de ejercicios auxiliares del levantamiento de pesas. La intervención estuvo orientada a optimizar la ejecución de movimientos complementarios fundamentales para mejorar el rendimiento en los gestos competitivos (arranque y envión).
Semana 2	. Semana del 13 al 19 de abril Estuve acompañando de manera constante las sesiones de entrenamiento, enfocándose en ejercicios como hallones (arranque y la cargada), sentadillas (frontal y trasera), pesos muertos, trabajo desde bloques y variantes colgantes, corrigiendo aspectos clave como la postura, la trayectoria de la barra, la sincronización de los segmentos corporales y la estabilidad en las fases de recepción.
Semana 3	Semana del 20 al 26 de abril El trabajo técnico se desarrolló de manera individualizada, teniendo en cuenta las características de cada atleta, lo que permitió identificar errores específicos y aplicar ajustes oportunos. Asimismo, se reforzaron hábitos de ejecución eficiente, buscando transferir estas mejoras a los levantamientos olímpicos.
Semana 4	Semana del 27 al 30 de abril Se hizo especial énfasis en la progresión pedagógica de los ejercicios, iniciando con variantes simplificadas y avanzando hacia ejecuciones más complejas bajo condiciones de carga. En este sentido, se utilizaron recursos como:

	* Ejercicios segmentados (por fases del movimiento) * Trabajo desde posiciones específicas (tacos, colgante) * Pausas isométricas en puntos críticos del levantamiento * Retroalimentación verbal inmediata y demostraciones prácticas Además, se promovió el uso de feedback visual, permitiendo a los atletas observar su ejecución y compararla con el modelo técnico ideal. Este proceso facilitó una mejor comprensión de los errores y aceleró la corrección de los mismos.

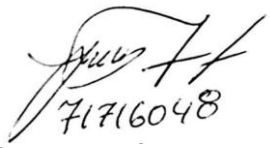
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En este periodo no tuvimos competencias

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
hasta el momento no hemos recibido por correo información de las evaluaciones realizadas por medina deportiva

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Brindar apoyo integral al proceso de preparación deportiva de la Selección Antioquia, contribuyendo a la correcta ejecución del macrociclo de entrenamiento mediante el seguimiento técnico de los atletas, la corrección y optimización de los gestos en los ejercicios fundamentales y auxiliares del levantamiento de pesas, y el control de las cargas de entrenamiento, con el fin de favorecer el desarrollo progresivo del rendimiento de cada atleta.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana del 1 al 10 de mayo 1. Supervisar y corregir la técnica en los ejercicios clásicos (arranque y envión), priorizando la calidad del movimiento. 2. Apoyar la planificación y control de cargas en ejercicios auxiliares (sentadillas, halones, presses).

	3. Realizar seguimiento individual de los atletas (fatiga, ejecución, adaptación a las cargas). 4. Coordinar y asistir en las rutinas de movilidad, activación y prevención de lesiones.
Semana 2	Semana del 11 al 17 de mayo 1. Apoyar la ejecución técnica en levantamientos con cargas entre el 80% y 90%. 2. Controlar tiempos de descanso y correcta dosificación del entrenamiento. 3. Registrar marcas, repeticiones y sensaciones de los atletas para análisis posterior. 4. Reforzar la ejecución de ejercicios auxiliares específicos según debilidades detectadas.
Semana 3	Semana del 18 al 24 de mayo 1. Asistir en la supervisión de levantamientos máximos o sub máximos, garantizando seguridad y técnica. 2. Monitorear signos de fatiga acumulada y aplicar estrategias básicas de recuperación (descarga activa, estiramientos). 3. Brindar retroalimentación inmediata en intentos pesados. 4. Apoyar la motivación y concentración del grupo durante sesiones exigentes.
Semana 4	Semana del 25 al 31 de mayo 1. Disminuir el volumen de entrenamiento y mantener la intensidad controlada. 2. Afinar detalles técnicos en levantamientos específicos de competencia. 3. Supervisar protocolos de recuperación (movilidad, estiramientos, posible uso de medios como piscina). 4. Apoyar la preparación psicológica básica (confianza, concentración, simulación de competencia).

Observaciones del periodo
En el seguimiento del atleta Yeison López nos informó el entrenador Juan Pablo Robledo, que de 33 (100%) sesiones que se programaron, el atleta asistió a 20 sesiones (60.6%).



FIRMA:

NOMBRE: JAIRO ANIBAL COSSIO ZAPATA