Período de Informe	**JUNIO DE 2026**			
Nombre contratista	**ANGEL HERNANDEZ RECALDE**			
Tipo de documento	CC	**Número de documento**	**1126595546**	
Liga	ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA			
Deporte / modalidad	**GIMNASIA DE TRAMPOLÍN**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**3**	**Masculino** Nro.	**7**
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO RINCÒN**			
Número del contrato	**095 DE 2026**	**Informe de actividades No**	005	
Objeto del Contrato	*Prestación de servicios de un entrenador asistente para desarrollar el proceso de planificación y preparación de los atletas para acompañar a La Liga Antioqueña de Gimnasia. modalidad Trampolín, 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 (HORAS	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	SOFIA PINEDA	60	20	20	100%
2	EMELI MORA	60	20	20	100%
3	VALERIA URIBE	60	20	20	100%
4	JUAN IGNACIO CUAN	40	20	20	100%
5	MARTIN MONSALVE	40	20	20	100%
6	MANUEL SIERRA	60	20	20	100%
7	JUAN ALVIS	60	20	20	100%
8	JUAN PABLO PEÑA	60	20	20	100%
9	THOMAS HENAO	36	12	12	100%
10	JUAN PABLO TORRES	60	20	20	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Recuperación Activa y Reestructuración Técnica ● Definición: Iniciar la etapa de transición post-competencia tras el Campeonato Panamericano de Mayo. El enfoque está en la recuperación física de los gimnastas, la nivelación de los atletas lesionados y la reestructuración de los esquemas metodológicos para aumentar la estabilidad antes del próximo ciclo competitivo. .
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana 1: Del 1 al 5 de junio (Bloque de Descarga y Recuperación Post-Competencia) Objetivo: Promover la recuperación física y psicológica de los atletas tras el Panamericano, reduciendo el volumen de impacto en lona e iniciando la fisioterapia de base. 1. Calentamiento específico y activación: Trabajo en piso enfocado en movilidad articular general, liberación miofascial y fortalecimiento de la zona media (core). 2. Pasadas de preparación y base: Saltos básicos de alineación y control del centro de masa en el trampolín sin elementos de alta rotación. 3. Trabajo de flexibilidad adaptado: Sesiones profundas de flexibilidad estática y dinámica, con énfasis crítico en el rango articular. 4. Fisioterapia y descargas: Evaluaciones de sobrecarga muscular y diseño del plan de fisioterapia pasiva y fortalecimiento del tren superior. 5. Análisis de video teórico: Sesión de revisión con el iPhone de los videos grabados en el Panamericano para que Juan Alvis, Manuel Sierra, Sofía Pineda y Juan identifiquen sus fallos bajo presión. 6. Recuperación activa: Ejercicios de baja intensidad fuera del aparato y estiramientos enfocados en la descompresión de la columna vertebral. ● .
Semana 2	Semana 2: Del 8 al 12 de junio (Bloque de Corrección de Deficiencias y Flexibilidad)

	Objetivo: Iniciar la corrección de los errores puntuales observados en la competencia mediante el uso de feedback digital inmediato. 1. Calentamiento específico y activación: Ejercicios en piso, saltos de rebote y posturas fijas de extensión corporal (*stretching*) antes de subir al aparato. 2. Pasadas de corrección de salidas (Manuel Sierra): Trabajo técnico específico en el despegue para automatizar la extensión total y eliminar la flexión de brazos detectada en video. 3. Pasadas de alineación vertical (Julián Alvis): Repetición de las primeras fases del salto con uso del iPhone en cámara lenta para asegurar que el apoyo en la lona elimine el desplazamiento horizontal (*traveling*). 4. Trabajo de flexibilidad de choque (Juan Pablo): Rutinas intensivas de elasticidad en cadera y hombros para desbloquear los ángulos de rotación necesarios en sus futuros esquemas. 5. Recuperación activa: Flexibilidad estática y ejercicios terapéuticos de descarga en colchonetas. I
Semana 3	## Semana 3: Del 15 al 19 de junio (Bloque de Descomposición Técnica e Introducción de Elementos) Objetivo: Desarmar los esquemas competitivos anteriores para limpiar la ejecución de los enlaces y comenzar el aprendizaje aislado de nuevas dificultades. 1. Calentamiento específico y activación: Movilidad, activación neuromuscular rápida y ejercicios de ubicación espacial en piso. 2. Pasadas de perfección técnica: Ejecución de combinaciones cortas (de 3 a 5 elementos) uniendo los saltos que mostraron inestabilidad en el Panamericano. 3. Introducción de nuevas habilidades: Trabajo en la zona de seguridad y fosos para ensayar giros y mortales nuevos de forma aislada, manteniendo la motivación alta en los atletas de grupos de edades (Sofía Pineda y Juan). 4. Control biomecánico con iPhone: Registro en video de las aperturas (*kick-outs*) en elementos de rotación para medir los tiempos exactos de vuelo de todo el equipo. 5. Seguimiento de flexibilidadl: Evaluación del aumento de rango en los ángulos de Julian, Juan Pablo 6. Recuperación activa: Flexibilidad profunda asistida y ejercicios de relajación muscular.

Semana 4	Semana 4: Del 22 al 26 de junio (Bloque de Reestructuración de Rutinas e Indicadores) Objetivo: Diseñar las bases de los nuevos esquemas que se utilizarán en el próximo ciclo y evaluar el estado físico general al cierre del mes. 1. Calentamiento específico y activación: Preparación física general y específica en piso, core y saltos de control postural en la malla. 2. Construcción de nuevos enlaces: Ensayos de secuencias técnicas uniendo los elementos corregidos durante el mes para proyectar rutinas de mayor nota de dificultad. 3. Test de control técnico individual: Filmación con el iPhone de combinaciones de 5 elementos para verificar que Manuel no flexione brazos y que Julián mantenga la verticalidad. 4. Evaluación de Flexibilidad Final: Medición de los avances articulares de Juan Pablo para validar si ya puede cerrar mejor sus agrupados y carpados. ●
Semana 5	NO APLICA

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)

Anotaciones de Gestión Metodológica e Interdisciplinaria (Mes de Mayo)

1. Análisis Técnico y Planificación Metodológica

- Balance del Campeonato Nacional: Se llevó a cabo una reunión metodológica con la participación del metodólogo, el entrenador principal y el especialista en meteorología deportiva para evaluar minuciosamente el rendimiento y los resultados obtenidos en el Campeonato Nacional.
- Ajuste de objetivos: A partir de los indicadores registrados en dicha competencia, se redefinieron las proyecciones y se estructuraron las cargas de trabajo dirigidas específicamente al Campeonato Panamericano.

2. Gestión Psicosocial y Normas de la Villa Deportiva

- Apertura del comedor oficial: El área psicosocial convocó a una reunión obligatoria con todo el seleccionado ante el inicio de operaciones del servicio de alimentación en la Villa.
- Control nutricional y normativo: Se socializó detalladamente la distribución exacta de las porciones y las pautas de conducta para el uso del comedor. Se aplicó un riguroso criterio de exigencia en su cumplimiento; los atletas demostraron un alto nivel de disciplina, conciencia y adherencia estricta a este reglamento alimentario.

3. Optimización de la Preparación Física General y Técnica

- Frecuencia e impacto: El preparador físico asistió al coliseo de manera presencial tres veces por semana, ejecutando un plan de cargas sumamente integral.
- Transferencia positiva: Se constató una evidente transferencia de la mejora física hacia el plano técnico y los resultados globales. Los gimnastas evidencian mayor potencia de despegue y una ejecución más eficiente y controlada de los esquemas.

4. Prevención del Riesgo de Lesión (Área de Fisioterapia)

- Intervención de la Liga: El trabajo coordinado y continuo con la fisioterapeuta de la liga ha sido fundamental para blindar la salud de la delegación.
- Efectividad profiláctica: Aunque se registraron incidentes de caídas complejas y de alta gravedad durante el mes, los atletas resultaron completamente ilesos. Esto ratifica el éxito de los protocolos preventivos de fortalecimiento, flexibilidad e higiene postural implementados por el área.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Empexzar la fase de ensamble de rutinas competitivas, priorizando la acumulación de los enlaces cortos para optimizar el puntaje de ejecución y dificultad para su participación en los próximos eventos.

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Objetivo: Iniciar el nuevo macrociclo aplicando los ajustes técnicos y físicos derivados de la retroalimentación, evaluaciones y evidencias analizadas tras el Campeonato Panamericano. ● 30. Diagnóstico en el aparato: Implementación de ejercicios correctivos específicos para erradicar los vicios técnicos detectados en la competencia de agosto. ● 31. Adaptación de la preparación física: Ajuste de las cargas con el preparador físico para priorizar las zonas musculares donde se evidenció déficit de fuerza o estabilidad. ● 32. Reconfiguración de elementos: Trabajo aislado de aquellos saltos que puntuaron bajo en ejecución (E) o que generaron penalizaciones por desplazamiento horizontal (H).
Semana 2	Objetivo: Desarrollar la altura y la gestión del tiempo de vuelo mediante el trabajo de "esqueletos" para optimizar la fase aérea de la acrobacia. ● 33. Montaje de esqueletos : Ejecución de esquemas completos sustituyendo los elementos con rotación hacia atrás por mortales agrupados básicos. ● 34. Control de cadencia y altura: Trabajo mecanizado para habituar al atleta a esperar el punto máximo de la parábola antes de abrir o iniciar el giro, evitando salidas precipitadas. ● 35. Grabación del ritmo de empuje: Enfoque riguroso en la recepción y el rechazo de la lona para estandarizar el tiempo de vuelo (ToF) a lo largo de toda la rutina
Semana 3	Objetivo: Masificar la calidad de ejecución y corregir las penalizaciones por tiempo de vuelo y desplazamiento horizontal mediante el fraccionamiento del esquema.

	• 36. Trabajo de bloques técnicos (Enlaces de 4): Simulación intensiva dividiendo las rutinas en los 4 primeros elementos, los 4 del medio y los 4 finales. • 37. Corrección del Desplazamiento Horizontal (H): Utilización de marcas visuales en el trampolín para obligar al atleta a mantener el centro de la malla en cada enlace. • 38. Optimización de la Nota E: Repetición continua de los bloques con enfoque estricto en la postura, extensión de piernas y control de brazos en la fase de vuelo.
Semana 4	Objetivo: Unificar los bloques trabajados previamente y evaluar la resistencia especial integrando la totalidad de los elementos en condiciones precompetitivas. • 39. Enlace completo de esquemas: Transición del trabajo fraccionado a la ejecución fluida de las rutinas estables fijadas para el mes de julio. • 40. Controles técnicos internos: Evaluaciones a puerta cerrada simulando la rigurosidad de los jueces para medir la pérdida de altura real del primero al décimo elemento.
Semana 5	•

Observaciones del periodo
Análisis Técnico del Mesociclo: Evaluación del Trabajo de Base Durante el mes de junio, se ejecutó una estrategia metodológica centrada en la descomposición técnica y el perfeccionamiento extremo de los fundamentos. El enfoque principal consistió en la repetición sistemática de pasadas de ejercicios básicos, llevándolos a un nivel cercano a la perfección antes de permitir la transición a elementos complejos. Los resultados y el comportamiento técnico-psicológico se detallan a continuación: • Gestión del Estrés y Presión Psicológica: Exigir una o dos pasadas perfectas de cada objetivo metodológico colocó a los deportistas en una situación de alta presión mental. La gimnasia en trampolín de alta competencia requiere de un estado de calma extrema en el aire, por lo que este diseño de entrenamiento sirvió como un test de control de ansiedad, forzando a los

gimnastas a priorizar el control técnico sobre el impulso físico bajo un entorno de alta exigencia.

- Control del Cuadro Central (Ubicación Espacial): Se estableció como criterio obligatorio que ninguna ejecución técnica provocara un desplazamiento fuera del cuadro central de la lona. El resultado fue un incremento notable en la estabilidad y en el mantenimiento del centro de masa, reduciendo al mínimo las penalizaciones por desvío horizontal (*traveling*).
- Rigidez Segmentaria en la Salida: Se auditó con rigor que la posición de los brazos fuera completamente rígida en la fase de despegue (*take-off*). Esta rigidez permitió optimizar la transferencia de fuerza vertical, corrigiendo la tendencia de flexión observada en el ciclo anterior en atletas como Manuel Sierra y mejorando la línea aerodinámica general.
- Cierre de Ángulos y Estabilidad de Bloque: El ángulo de los elementos agrupados y carpados se trabajó bajo un criterio estricto de máxima compresión (ángulos cerrados). Asimismo, los apoyos y contactos del cuerpo con la lona se exigieron en "forma de bloque" rígido, eliminando micro-movimientos articulares disfuncionales y garantizando una base sólida y compacta.

Conclusión del Análisis: Aunque este enfoque de "perfección de base" generó altos niveles de fatiga mental y estrés en los deportistas debido al rigor del juicio en el gimnasio, el balance final es sumamente positivo. Los gimnastas lograron limpiar y consolidar detalles técnicos críticos que eran urgentes e indispensables para poder abordar y enlazar, con verdadera propiedad y seguridad, los elementos de mayor dificultad en los esquemas del próximo periodo



_____

FIRMA:

NOMBRE: ANGEL HERNANDEZ RECALDE