Radicado: R 202202004775
Fecha:21/07/2022 10:56:48.57

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:RUBEN DARIO ARROYAVE RESTREPO
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202004775

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De			Hasta		
				21	06	2022	20	07	2022
20	07	2022							
Contratista			Rubén Darío Arroyave Restrepo	CC	98554081				
				CE					
				NIT					
Liga			Liga Antioqueña de Squash						
Deporte			Squash	**Modalidad**	Individual				
Atletas a cargo			**Femenino**_____5_____ **Masculino**_____12_____						
Informe de actividades N°			6	**Convenio o Contrato N°**	195				
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Squash.						
Supervisor del contrato			Alejandro Navarro Rincón						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN(Horas)	% CUMPLIMIENTO
Juan Pablo Gómez Ochoa	22	22	66	100%
Tomas Salinas Tamayo	22	16	48	73%
Juan David Echavarría Hernández	22	20	60	91%
Tomás Cuartas Jaramillo	22	21	63	95%
Luciano Jaramillo González	22	12	36	54%
Yonatan Arango Mazo	22	8	24	36%
María Clara Ramírez Velásquez	22	18	54	82%%
Martín Mejía Correa	22	16	48	73%
Miguel Posada Villa	22	14	42	63%
Pablo Domínguez Robledo	22	14	42	63%
Camila Cadena Escobar	22	15	45	68%
Andrea Soria Madrigal	22	20	60	91%
Mateo Restrepo Pedroza	22	22	66	100%

Matías Knudsen Martín	22	En el exterior		
Matías Cardona Montes	22	16	48	73%
Amalia Ríos Restrepo	22	17	51	77%
Sophia Morales Tamayo	22	22	66	100%

NOTA: La asistencia de los deportistas Amalia Ríos, Sophia Morales, Andrea Soria y Mateo Restrepo se registra en este periodo ya que por periodo de vacaciones pudieron estar entrenando con el equipo con miras a su preparación al Campeonato Nacional Interligas en la ciudad de Bogotá. El deportista Matías Knudsen solicito permanecer en Bogotá para lograr una mayor adaptación debido a la altura.

Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

2. OBJETIVO GENERAL: Preparar al equipo que nos representara en el Campeonato Nacional Interligascon miras a lograr el mayor numero de medallas posibles en dicho evento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Potenciar las condiciones tanto aeróbicas como anaeróbicas para un mejor rendimiento en cancha, buscando lograr una recuperación más rápida durante el juego que permita mejores resultados. Igualmente incrementar los trabajos de potencia para una mejor velocidad de reacción en cancha, así mismo lograr una rápida recuperación durante los juegos para alcanzar un rendimiento más alto en competencias.
- Técnicos: Incrementar los trabajos de precisión con los golpes ofensivos (volea drop-volea profunda-ataque desde mitad de cancha), buscando mayor efectividad en los mismos. Fortalecer el trabajo en golpes defensivos con pelotas por encima de la línea de saque y con una buena altura de la pelota.
- Tácticos: Mejorar los trabajos de juego condicionado para que el deportista pueda tomar mejores decisiones y sea capaz de cambiar su estrategia de juego según las condiciones de su oponente, principalmente la toma de decisiones cuando nos cambian la estrategia de juego.
- Fortalecer el juego de dobles teniendo en cuenta las dimensiones de la cancha, y los equipos a los cuales vamos a enfrentar para desarrollar adecuadamente la estrategia a realizar en los partidos.
- Psicológicos: Reforzar los trabajos de visualización para lograr una mejor concentración antes y durante la competencia, reduciendo así la tensión durante la competencia y poder realizar una mejor toma de decisiones.
- Visualizar la medalla de oro como el objetivo principal en la competencia teniendo en cuenta el buen equipo con el que se cuenta y la buena preparación que se ha tenido a la fecha.
- Teóricos: Recordar a los deportistas la importancia del conocimiento de las reglas, específicamente las relacionadas con las lesiones, para tomar la decisión correcta en el momento que algún inconveniente sucediera durante un partido.

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)
JUNIO 21-JULIO 20

MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SAB 25	DOM 26	
sesión 1 **8:15-10:00 am** **4:00-7:00 pm** Test físicos en campo con el P.F. Trabajos de técnica individual con golpe de paralela desde varias zonas de la cancha.	**sesión 2** **8:15-10:00 am** **5:00-7:00 pm** Ejercicios en pareja con énfasis en golpes ofensivos desde la mitad de la cancha (volea drop, volea Nick y volea profunda). Juegos de dobles a 15 puntos.	**sesión 3** **8:15-10:00 am** **4:00-7:00 pm** Desplazamiento en cancha y trabajos preventivos con inestables. Juegos condicionados con variantes.	**sesión 4** **8:15-10:00 am** **5:00-7:00 pm** Partidos a 2-3 games de sencillos y juego de dobles a 15 puntos.	Practica individual: cada deportista realiza una su trabajo en su respectivo club. DESCANSO JUEGOS BOLIVARIANOS BOGOTA (Andrea Soria)	DESCANSO JUEGOS BOLIVARIANOS BOGOTA (Andrea Soria)	
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SAB 2	DOM 3
sesión 5 **8:15-10:00 am** **5:00-7:00 pm** Trabajo de fortalecimiento muscular en tren inferior con pesas. Trabajo con paralelas utilizando la variante de drop desde atrás o volea cruzada desde mitad de cancha. DESCANSO JUEGOS BOLIVARIANOS BOGOTA (Andrea Soria)	**Sesión 6** 8:15-10:00 am 4:00-7:00 am Trabajos de velocidad en cancha con desplazamientos. Trabajos en zona defensiva (zona alta de la cancha) con golpes de globo y paralelas y cruzadas altas. DESCANSO JUEGOS BOLIVARIANOS BOGOTA (Andrea Soria)	**Sesión 7** 8:15-10:00 am 7:00-9:00 pm Fortalecimiento en tren superior con pesas. Juegos condicionados con variantes de paralelas y cruzadas desde el fondo de la cancha. Partido de dobles a 15 puntos. DESCANSO JUEGOS BOLIVARIANOS BOGOTA (Andrea Soria)	**Sesión 8** 8:15-10:00 am 5:00-7:00 pm Trabajos con inestables y bosu para mejorar propiocepción, igualmente saltos para trabajos de pliometría y fuerza explosiva. Juegos condicionados de 2/4 y ¾.	**Sesión 9** **8:15-10:00 am** **5:00-7:00 pm** Partidos de sencillos a 2-3 games y dobles a 15 puntos.	Practica individual: cada deportista realiza una su trabajo en su respectivo club.	DESCANSO
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SAB 9	DOM 10
Sesión 10 8:15-10:00 am 4:00-7:00 pm Trote con intervalos, fortalecimiento en zona CORE. Juegos condicionados con variantes ofensivas y defensivas para trabajo táctico.	**Sesión 11** 8:15-10:00 am 7:00-9:00 pm Juegos condicionados con variantes. Partidos a 15 puntos	**Sesión 12** 8:15-10:00 am 5:00-7:00 pm Juegos condicionados con énfasis en juego ofensivo y globo.	**Sesión 13** 8:15-10:00 am Desplazamiento en cancha y trabajos preventivos con inestables. Juegos condicionados con variantes.	**Sesión 14** **8:15-10:00 am** **5:00-7:00 pm** Partidos a 2-3 games de sencillos y juego de dobles a 15 puntos.	Practica individual: cada deportista realiza una su trabajo en su respectivo club.	DESCANSO
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SAB 16	DOM 17
sesión 15 III VALIDA DEPARTAMENTAL CLUB EL RODEO	**sesión 16** III VALIDA DEPARTAMENTAL CLUB EL RODEO	**sesión 17** III VALIDA DEPARTAMENTAL CLUB EL RODEO	**sesión 18** III VALIDA DEPARTAMENTAL CLUB EL RODEO	**sesión 19** III VALIDA DEPARTAMENTAL CLUB EL RODEO	DESCANSO	DESCANSO
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20				
sesión 20	**sesión 21**	**sesión 22**				

ENTRENAMIENTO NACIONAL INTERLIGAS EN BOGOTA	ENTRENAMIENTO NACIONAL INTERLIGAS EN BOGOTA	CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS BOGOTA				

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
Andrea Soria	Nuevamente esta deportista ratifica que en la actualidad es una de las mejores de Colombia, logrando 2 medallas de oro (dobles y equipos femeninos) en los XIX Juegos Bolivarianos realizados en Bogotá. Igualmente venimos trabajando hace 2 semanas con la deportista con miras a retener la medalla de oro en dobles femenino en el Campeonato Nacional Interligas a realizarse en Bogotá entre el 20-24 de julio.
María Clara Ramírez	La deportista ha logrado el cupo para el Panamericano Juvenil en Cochabamba (Bolivia) en el mes de julio y al Mundial Juvenil en Nancy (Francia) en el mes de agosto, al igual que Andrea Soria sus resultados durante este primer semestre son muy positivos y muestran porque fue becada en Estados Unidos donde se radicará a partir del mes de agosto.
Amalia Ríos Restrepo	La deportista ha logrado el cupo para representar a Colombia en el Panamericano y el suramericano Sub-23 que se llevaran a cabo en Quito (septiembre) y Bucaramanga (noviembre) respectivamente, así mismo permanecerá por 2 meses entrenando con el equipo para mejorar su rendimiento deportivo con miras al Campeonato Nacional Interligas.
ɔmas Cuartas	Ha logrado el cupo para ser la raqueta 3 en el equipo de Antioquia que participara en el Campeonato Nacional Interligas, su evolución ha sido muy satisfactoria y lo avalan los resultados obtenidos en las validas nacionales disputadas este año.

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS

	Sin lugar a duda este semestre ha sido quizás el periodo mas exitoso para nuestros deportistas, los logros obtenidos en cada uno de los distintos eventos tanto a nivel nacional como internacional dan cuenta de ello, adicionalmente se han tenido en Selección Colombia a varios de nuestros deportistas tanto en las mayores como la juvenil lo que habla del buen proceso que se viene desarrollando y el compromiso de los deportistas para lograr estos buenos resultados. Ahora nos viene el Campeonato Nacional Interligas donde esperamos ratificar esta buena racha y lograr un numero alto de medallas especialmente en dobles (femenino y mixto) así como en equipos femenino.

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados
   A la fecha no se han realizado este tipo de test.

COMPETENCIAS

6. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Nombre del evento: 1. XIX Juegos Bolivarianos Bogotá (junio 24-julio 1)

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
Dobles Femenino (Andrea Soria, Lucia Bautista)		X		
Equipos Femenino (Laura Tovar, María P. Tovar, Andrea Soria, Lucia Bautista)		X		

NOTA. **Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.**

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

Los resultados han sido muy positivos con los deportistas ya que hemos logrado medallas de oro en cada uno de los eventos donde hemos participado principalmente de carácter internacional, adicionalmente con las categorías juvenil y sub-23 también se han destacado nuestros atletas logrando cupos a las diferentes competencias internacionales que tiene la Selección Colombia.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico-realizados por medicina.

No Aplica

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?

Actualmente la deportista Andrea Soria viene presentando un inconveniente a nivel de cadera, ha sido revisada por los médicos de Selección Colombia y viene realizando el proceso de rehabilitación con ellos, esta información se compartió con la Dra. Karina Salazar quién está al tanto de o que sucede con la deportista, a pesar de su molestia continúa realizando sus entrenamientos de manera normal.

Le deportista Sophia Morales presenta una fatiga a nivel de la rodilla, le fue realizada una ecografía y se le recomendó fisioterapia para fortalecer los músculos de la zona afectada, no tiene problemas para continuar sus entrenamientos.

Juan Pablo Gómez viene siendo revisado por molestias en el Poplíteo, se encuentra realizando fisioterapia en Indeportes Antioquia y no presenta inconvenientes para realizar sus entrenamientos de manera normal.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: Periodo julio 21-agosto 20

- Evaluar los resultados obtenidos en el Campeonato Nacional Interligas destacando los aspectos positivos y aquellos por mejorar para potenciar mejor nuestros deportistas.
- Elaborar el plan de trabajo a seguir para el segundo semestre teniendo en cuenta que varios de nuestros deportistas estarán participando en eventos internacionales tanto con Selección Colombia como también eventos del circuito mundial PSA.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN) JULIO 21-AGOSTO 20						
			JUEVES 21	VIERNES 22	SAB 23	DOM 24
			sesión 1 CAMPEONATO NACIONAL	**sesión 2** CAMPEONATO NACIONAL	CAMPEONATO NACIONAL	CAMPEONATOS NACIONAL

			INTERLIGAS BOGOTA	INTERLIGAS BOGOTA	INTERLIGAS BOGOTA	INTERLIGAS BOGOTA
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SAB 30	DOM 31
sesión 3 **DESCANSO** Solo trabajan los deportistas que no estuvieron en el Campeonato Interligas.	**Sesión 4** DESCANSO Solo trabajan los deportistas que no estuvieron en el Campeonato Interligas.	**Sesión 5** 8:15-10:00 am 7:00-9:00 pm Fortalecimiento en tren superior con pesas e inestables. Trabajo aeróbico con trote en pista de patinaje. sesión de estiramientos.	**Sesión 6** 8:15-10:00 am 5:00-7:00 pm Trabajos de técnica individual con énfasis en golpe de paralela y sesión de estiramientos	**Sesión 7** 8:15-10:00 am 7:00-9:00 pm Juegos condicionados y partidos a 15 puntos.	Practica individual: cada deportista realiza una su trabajo en su respectivo club.	DESCANSO
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SAB 6	DOM 7
Sesión 8 8:15-10:00 am 4:00-7:00 pm Desplazamientos en cancha en diferentes direcciones y variando el gesto técnico. Juegos condicionados variando estilo de juego, pasando de juego ofensivo a defensivo.	**Sesión 8** 8:15-10:00 am 4:00-7:00 pm rabajo tecnico-actico con golpes e paralela y ariantes de drop y aredes. Juegos condicionados haciendo énfasis en los golpes trabajados.	**Sesión 10** 8:15-10:00 am 7:00-9:00 pm Fortalecimiento con bandas elásticas en tren superior. Ejercicios con volea drop, volea al Nick, volea de ataque. Juegos condicionados	**Sesión 11** 8:15-10:00 am 7:00-9:00 pm Fortalecimiento con bandas elásticas en tren superior. Ejercicios con volea drop, volea al Nick, volea de ataque. Juegos condicionados	**Sesión 12** 8:15-10:00 am 4:00-7:00 pm Trabajo preventivo con bandas en tren inferior, trote en pista de patinaje. Juegos condicionados en 2/4 y ¾ de cancha para presionar con volea ofensiva	Practica individual: cada deportista realiza una su trabajo en su respectivo club.	DESCANSO
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SAB 13	DOM 14
sesión 13 8:15-10:00 am 7:00-9:00 pm Fortalecimiento con bandas elásticas en tren superior. Ejercicios con volea drop, volea al Nick, volea de ataque. Juegos condicionados	**sesión 14** 8:15-10:00 am 7:00-9:00 pm Trabajo preventivo con inestables en tren inferior y fortalecimiento de zona CORE, rutinas de paralelas con variante paredes o drop.	**sesión 15** 8:15-10:00 am 4:00-7:00 pm **Trote con intervalos en pista de patinaje, 1 minutos de trote al 80-90% y 1 minuto de recuperación Trabajos de técnica individual con golpes paralelos y cruzados.**	8:15-10:00 am 4:00-7:00 pm Preventivos con inestables en tren inferior. (Desplazamientos en cancha-sombras). Táctica: Juegos condicionados	**sesión 17** 8:15-10:00 am 4:00-7:00 pm artidos a 3-5 ames.	Practica individual: cada deportista realiza una su trabajo en su respectivo club.	DESCANSO
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SAB 20	DOM
sesión 20 FESTIVO	**sesión 18** IV VALIDA DEPARTAMENTAL CCE	**sesión 19** IV VALIDA DEPARTAMENTAL CCE	**Sesión 20** IV VALIDA DEPARTAMENTAL CCE	**Sesión 21** IV VALIDA DEPARTAMENTAL CCE		

12. Metas para alcanzar en el mes Mantener los buenos resultados en el primer semestre y buscar que nuestros deportistas puedan asistir a los eventos internacionales para lograr un mayor fogueo internacional. Continuar con los trabajos en la categoría juvenil con miras a potenciar estos deportistas y tener una base al futuro que nos pueda dar continuidad en cuanto a resultados deportivos y proyección a los eventos del ciclo 2023-2027.
13. Test a realizar en el mes. **No Aplica**
14. Observaciones: Esperar por parte de Indeportes Antioquia cuánto dinero se destinará en el segundo semestre para la preparación de los atletas con miras a los eventos nacionales, y otros eventos internacionales como preparación a Juegos Nacionales 2023, teniendo en cuenta los buenos resultados logrados en el primer semestre de 2022 y como aspecto fundamental de preparación para las justas nacionales.

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: ***Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).***

Rubén Darío Arroyave

Firma Del Entrenador

Nombre: Rubén Darío Arroyave Restrepo
CC 98554081