Período de Informe	Noviembre				
Nombre contratista	Rubén Darío Arroyave Restrepo				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98554081		
Liga	Liga Antioqueña de Squash				
Deporte / modalidad	**Squash**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	5	**Masculino** Nro.	12	
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro				
Número del contrato	67	**Informe de actividades No**	10		
Objeto del 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.				

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	Juan Pablo Gómez Ochoa	63	21	21	100%
2	Juan David Echavarría	30	21	10	48%
3	Tomás Cuartas Jaramillo	60	21	20	95%
4	Martín Mejía Correa	60	21	20	95%
5	Miguel Posada Villa	48	21	16	76%
6	Tomás Salinas Tamayo	48	21	16	76%
7	Matías Knudsen Martin		21	En el exterior	
8	María Clara Ramírez		21	En el exterior	

9	Mateo Restrepo Pedroza		21	En el exterior	
10	Sophia Morales Tamayo		21	En el exterior	
11	Amalia Ríos Restrepo		21	En el exterior	
12	Camila Cadena Escobar	54	21	18	86%
13	Juan Miguel Jaramillo	45	21	15	71%
14	Matías Cardona Montes	54	21	18	86%
15	Pablo Domínguez Robledo	48	21	16	76%
16	Samuel Ruíz Bolívar	48	21	16	76%
17	Andrea Soria Madrigal		21	En el exterior	

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar el plan de trabajo con miras a la competencia de Juegos Nacionales, enfocándonos principalmente en la modalidad de dobles teniendo en cuenta los pronósticos presentados al área metodológica.
Actividades realizadas en el periodo noviembre	
Semana 1: 1 al 4 de noviembre	Trabajos tácticos en cancha para mejorar estrategias de juego, partidos de dobles e individual, analizar situaciones de juego y destacar los aspectos positivos y por mejorar, analizar videos de rivales y planes de juego a seguir para lograr los objetivos propuestos.

Semana 2: 6 al 11 de noviembre	Trabajos tácticos en cancha para mejorar estrategias de juego, partidos de dobles e individual, analizar situaciones de juego y destacar los aspectos positivos y por mejorar, analizar videos de rivales y planes de juego a seguir para lograr los objetivos propuestos. Coordinar en conjunto con Indeportes desplazamiento a la ciudad de Armenia. Entrenamientos en sede del evento, asistencia a congresillo técnico e inicio de la competencia individual.
Semana 3: 13 al 18 de noviembre	Desarrollo de las competencias en Juegos Nacionales (Individual, dobles y equipos) en la Universidad del Quindío. Retroalimentación de cada jornada de competencias destacando aspectos positivos y por mejorar.
Semana 4: 20 al 25 de noviembre	Durante esta semana se tendrá descanso lunes y martes, se hará retroalimentación de los resultados obtenidos en Juegos Nacionales. Trabajos de recuperación teniendo en cuenta que se tendrá la última valida nacional la semana siguiente.
Semana 5: 27 al 30 de noviembre	Trabajos de técnica individual con golpes ofensivos (volea, killer shots). Juegos condicionados en fondo de cancha con variantes de volea. Partidos a 2-3 games. Desplazamientos en ancha (sombras). Campeonato Nacional (Bogotá)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Juegos Nacionales Eje Cafetero 2023 (Armenia) **Noviembre 11-18** Antes de mencionar los resultados quiero destacar que los mismos han sido los mas importantes en la historia del squash antioqueño, lográndose por primera vez dos medallas de oro para nuestro departamento. **Dobles Femenino:** Medalla de Oro (María Clara Ramírez-Andrea Soria) **Dobles Mixtos:** Medalla de Oro (María Clara Ramirez-Matias Knudsen) **Dobles Masculino:** Medalla de Plata (Matías Knudsen-Juan Pablo Gómez) **Equipos Femenino:** Medalla de Plata (María Clara Ramírez-Andrea Soria-Amalia Ríos-Camila Cadena) **Equipos Masculino:** Medalla de Bronce (Matías Knudsen-Juan Pablo Gómez-Tomar Cuartas-Martin Mejía) **Individual Femenino:** Medalla de Bronce (Amalia Ríos)

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante el desarrollo del evento de squash en Juegos Nacionales nuestros deportistas fueron atendidos por el área medica con sesiones de fisioterapia, revisiones medicas y apoyo del área psicológica, sin presentar inconvenientes que afectaran el rendimiento deportivo de los atletas. Con los deportistas Matías Knudsen y Camila Cadena se realizó una asesoría con la psicóloga en temas relacionados con su aspecto mental debido a situaciones personales que por fortuna fueron solucionadas por el profesional encargado

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Evaluar los resultados obtenidos durante el año, especialmente lo realizado en Juegos Nacionales, destacando los aspectos positivos y por mejorar teniendo como meta la temporada 2024

Actividades planificadas para el siguiente periodo: diciembre	
Semana 1: 1 al 8 de diciembre	Trabajos técnico-tácticos con los deportistas juveniles que asistirán al US Junior Open en Estados Unidos (diciembre 14-18). Juegos condicionados, trabajos de acondicionamiento físico en cancha, partidos a 2 de 3 games. Fortalecimiento muscular en tren superior e inferior con teraband.
Semana 2: 11 al 15 de diciembre	Se continua con el trabajo con juveniles, pero realizando partidos y juegos condicionados. Evaluación de c/u de los deportistas y propuestas de trabajo para la temporada 2024.

Observaciones del periodo
Los resultados logrados en Juegos Nacionales por el squash son los mas importantes de este deporte en toda la historia de estas justas deportivas, se alcanzo por primera vez dos medallas de oro (dobles femenino y dobles mixtos) y se mejoran todos los registros de medallero logrados por squash en Juegos Nacionales.

Ruben Darìo Arroyave

FIRMA

NOMBRE: Rubén Darío Arroyave Restrepo