Período de Informe	Marzo				
Nombre contratista	Rubén Darío Arroyave Restrepo				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98.554.081		
Liga	Liga Antioqueña de Squash				
Deporte / modalidad	**Squash/Individual**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**15**	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	055	**Informe de actividades No**	2		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Squash, 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	Juan Pablo Gómez Ochoa	63	21	21	100%
2	Juan David Echavarría	63	21	21	100%
3	Martín Mejía Correa	51	21	17	81%
4	Tomás Salinas Tamayo	63	21	21	100%
5	Matías Cardona Montes	63	21	21	100%
6	Camila Cadena Escobar	63	21	21	100%
7	Miguel Posada Villa	48	21	16	76%
8	Samuel Ruiz Bolívar	54	21	18	86%
9	Juan Miguel Jaramillo	60	21	20	95%
10	Agustín Salinas Tamayo	54	21	18	86%
11	Pablo Domínguez	54	21	18	86%
12	Susana Restrepo Zuluaga	39	21	13	62%
13	Matías Pereira Goez	51	21	17	81%
14	Mateo Restrepo Pedroza		En el exterior		

15	Matías Knudsen Martin		En el exterior		
16	María Clara Ramírez		En el exterior		
17	Andrea Soria Madrigal		En el exterior		
18	Amalia Ríos Restrepo		En el exterior		
19	Sophia Morales Tamayo		En el exterior		
20	Pablo Betancourt	57	21	19	90%
21	Carlos Buenaño		En el exterior		

Nota: La asistencia del deportista Miguel Posada Villa se muestra deficiente dado que estuvo incapacitado por una lesión en su tobillo derecho, le dieron incapacidad de una semana. La baja asistencia de Susana Restrepo se debe a que inició sus entrenamientos en marzo.

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Planificar y desarrollar los trabajos técnicos y tácticos, así como los físicos para que los deportistas vayan adquiriendo una adecuada forma competitiva con miras al inicio del calendario nacional en la ciudad de Bogotá e ir posicionándose en el ranking y ser tenidos en cuenta en los procesos de Selección Colombia tanto en juvenil como en mayores.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1: marzo 1 al 2	Juegos condicionados (3/4 de cancha, 2/4 de cancha con variante de volea, solo paralelas, juego profundo con variante drop, etc.). Partidos a 2/3 games.
Semana 2: marzo 4 al 9	Trabajo de acondicionamiento físico con bandas elásticas, balón medicinal, teraband y cojines inestables buscando mejorar la propiocepción, el equilibrio y fuerza en los músculos. Trabajos con máquina lanza pelotas para golpes de precisión (drop, volea drop, killer shots, golpes ofensivos). Técnica individual para mejorar control de pelota y precisión en los golpes. Partidos de dobles.
Semana 3: marzo 11 al 16	En vista de que la I Válida Nacional (Bogotá) semana se enfocan en desarrollar aspectos técnicos y tácticos con juegos condicionados, partidos, y se retroalimenta para corregir posibles errores en c/u de los golpes. Trabajos preventivos con bandas elásticas.
Semana 4: marzo 18 al 23	Retroalimentación de los resultados obtenidos en la I Válida Nacional (Bogotá) destacando aspectos positivos y por mejorar. Trabajo de recuperación física con ejercicios de estiramientos, trote suave,

	fortalecimiento en zona CORE. Técnica individual y ejercicios en parejas con rutinas de golpes ofensivos y defensivos. Se participará en el Torneo Departamental “Squash Open”en la Universidad CES.
Semana 5: marzo 25 al 30	Test físicos y técnicos: Test de Léger, test de fuerza, test de técnica individual. Juegos condicionados y partidos individuales.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
• Selectivo Juvenil a Juegos Bolivarianos de la Juventud (sucre, Bolivia) En este evento participó la deportista Camila Cadena quien desafortunadamente no logró su clasificación a este evento. El Selectivo se realizó en la ciudad de Medellín (Club Campestre) del 23 al 25 de febrero. • PSA Cleveland, Estados Unidos Matías Knudsen avanzó a la 2da ronda de este evento que hace parte del circuito mundial.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante este periodo se hicieron valoraciones medicas por parte de la Dra. Karina Salazar a los deportistas Juan Pablo Gómez, Camila Cadena y Juan David Echavarría, los controles eran de manera preventiva y se les programaron sesiones de fisioterapia y masoterapia para minimizar el riesgo de lesiones.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar un adecuado plan de trabajo según los resultados de los deportistas del anterior periodo buscando potenciar sus fortalezas y mejorar sus debilidades tanto en el aspecto técnico, táctico, físico y mental.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1: abril 1 al 5	Trabajo de acondicionamiento físico con bandas elásticas, balón medicinal, teraband y cojines inestables buscando mejorar la propiocepción, el equilibrio y fuerza en los músculos. Test físicos de fuerza y velocidad

Semana 2: abril 8 al 12	Trabajo por parejas con variantes de paralelas y drop, utilizando el globo cuando van adelante. Trabajos con máquina lanza pelotas para golpes de precisión (drop, volea drop, killer shots, golpes ofensivos). Técnica individual para mejorar control de pelota y precisión en los golpes. Juegos condicionados con variantes de volea.
Semana 3: abril 15 al 19	I Valida Departamental Club Campestre. Trabajos de técnica individual para mejorar precisión en los golpes de drop y volea. Trabajos con maquina lanza-pelotas.
Semana 4: abril 22 al 26	Fortalecimiento con bandas elásticas y terabands tanto en tren superior como inferior. Fortalecimiento en zona CORE. Desplazamientos en cancha con variantes. Partidos de dobles.
Semana 5: abril 29 al 30	Trabajos de técnica individual con variantes de golpes ofensivos y defensivos desde el fondo de la cancha. Juegos condicionados. Partidos a 2-3 games.

Observaciones del periodo
Es importante conocer si los deportistas tendrán apoyo económico para afrontar sus competencias nacionales e internacionales considerando la importancia que esto representa para mantener un nivel competitivo adecuado y poder continuar con los resultados positivos del año pasado. Sería muy importante si deportistas pudiesen tener la posibilidad de un control mensual desde el área biomédica, esto con el fin de tener un mejor desempeño del atleta y un seguimiento más riguroso tanto a sus procesos de entrenamiento como a su parte médica, así mismo apoyo en la parte psicosocial cómo parte fundamental del desarrollo integral del deportista.

Rubén Darío Arroyave
_____
FIRMA:
NOMBRE: Rubén Darío Arroyave Restrepo