Período de Informe		Julio			
Nombre contratista	Diego Alberto Montoya Gómez				
Tipo de documento	cc	**Numero de documento**	98588501		
Liga	Antioqueña de futbol de salón				
Deporte / modalidad	Futbol de salón				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**15**	**Masculino** Nro.		
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO				
Número del contrato	50	**Informe de actividades No**	006		
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 Futbol de Salón, en la rama femenina, 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	Paola Andrea Estrada Quintero	630MIN	14	7	50%
2	Mariana Soto Bonilla	630 MIN	14	7	50%
3	Alejandra Yasmin Salcedo Molina	1260 MIN	14	14	100%
4	Yamiled Graciano López	1260 MIN	14	14	100%
5	Ana María Castaño Peláez	1260 MIN	14	14	100%
6	Mariana Quintero Álvarez	1260 MIN	14	14	50%
7	Evelyn Vanessa Caro Peláez	1260MIN	14	14	100%
8	María Fernanda Montoya Gutierrez	1260 MIN	14	14	100%
9	Valentina Ríos Rodríguez	1260 MIN	14	14	100%
10	Sindy Johanna Rivera Úsuga	630 MIN	14	7	50%

11	María Camila Montoya San Martín	1260 MIN	14	14	100%
12	María Camila Zuluaga Valencia	1260 MIN	14	14	100%
13	Valeria Ríos Rodríguez	900 MIN	14	10	71%
14	Yenni Carolina López Franco.	1260 MIN	14	14	100%
15	Maria Camila Ramírez Serna	1260 MIN	14	14	100%

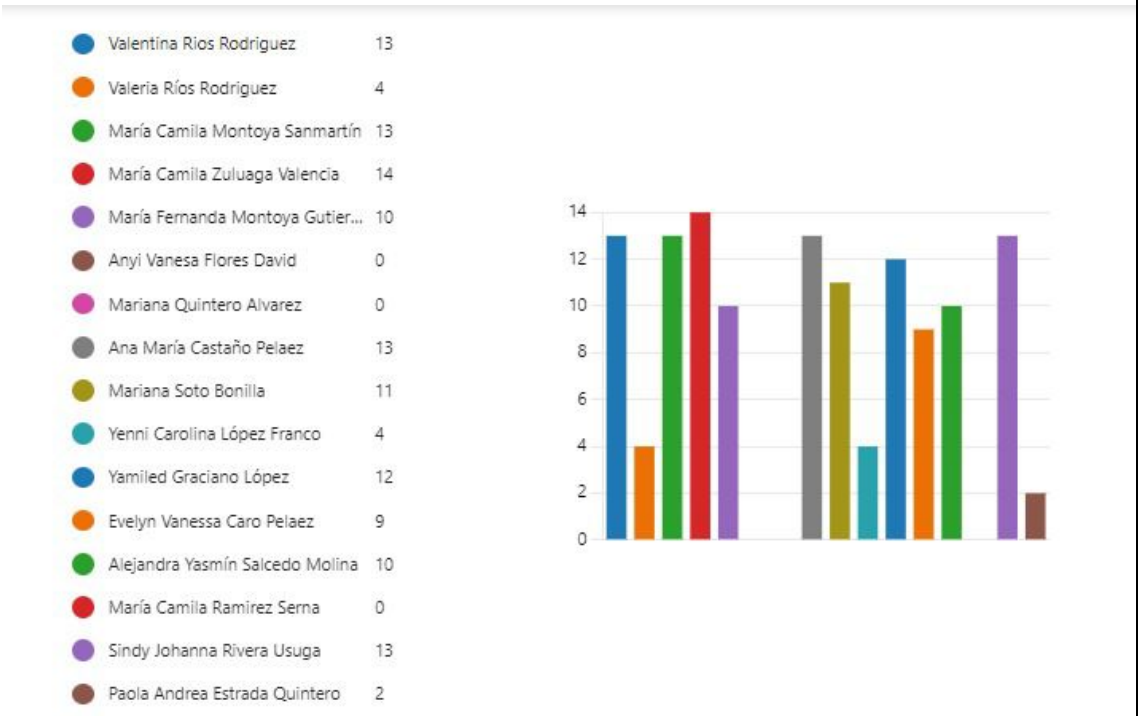
OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Realizar un microciclo de restablecimiento y posteriormente otro de carga, para retomar competencias y entrenamientos específicos.**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Realizamos un encuentro con el preparador físico asignado, con el fin de realizar un diagnóstico del grupo, así como también retomar los reportes de bienestar y PSE, y tener un protocolo de ejercicios preventivos. • Entrenamos de manera progresiva, con el fin de ir aumentando cargas, y comenzar a competir cada 8 días en un torneo a nivel local. • Realizamos algunos test, con el fin de observar el avance de nuestras deportistas de proyección.
Semana 2	• Retomamos los trabajos específicos por posición en cancha, y los trabajos por sub grupos en el gimnasio. • Realizamos una reunión con el grupo de deportistas que compitió en el último nacional, con el fin de evaluar el grupo y que ellas se autoevalúen según su rendimiento. • Acercamos algunas deportistas de categorías juveniles, con el fin de consolidar la selección sub 19.

Semana 3	• Realizamos un microciclo pre competitivo, con el fin de asegurarles a nuestras deportistas, un óptimo rendimiento en las dimensiones y superficies nuevas donde vamos a competir • Realizamos sesiones con la psicóloga deportiva, con el fin de afianzar el trabajo en equipo, y consolidar una unión que nos permita seguir trabajando juntos.
Semana 4	. • Esperamos para esta semana contar con alguno de los elementos tecnológicos, sea el encoder, o la plataforma de saltabilidad. Al igual que la Tablet, para ir vinculando esta tecnología a nuestros entrenamientos, y llevar un seguimientos más detallado y precioso del rendimiento de nuestras deportistas. • Hicimos seguimiento y si es posible acompañamiento a algunas deportistas que están compitiendo en sus municipios o en otros clubes.
Semana 5	• Nos enfocamos en las categorías juveniles, más específicamente en la sub 19. Queremos conformar un grupo competitivo, y participar en dicho torneo. • Vamos a ampliar nuestra reserva deportiva, ya que hemos observado deportistas nuevas con muy buena proyección.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N-A

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

Estamos en constante comunicación, con el preparador físico asignado asignado para nuestro deporte. Retomamos el diligenciamiento de la encuesta de bienestar, por parte de nuestras deportistas. Queremos convertir esto en un habito de ellas, el cual nos permita monitorear de manera más clara y real su condición y estado, a la hora de afrontar un entrenamiento o competencia.



OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**Realizar un microciclo de carga, y posteriormente uno pre-competitivo.**
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Se realizarán trabajos preventivos, recreativos, y de fundamentación específica de nuestro deporte, dependiendo de la posición de cada deportista. • Se realizarán prácticas específicas para observar el componente deportivo en las deportistas que están retornando nuevamente a la selección. • Se continuará entrenando, y compitiendo algunas veces en cancha sintética, pensando en el torneo amistoso en el cual estamos participando.

Semana 2	• Se explicará como ejecutar con buena técnica, los ejercicios preventivos, dependiendo de las necesidades fisiológicas de cada deportista. • Se explicarán el buen y oportuno diligenciamiento de las encuestas de PSE y resultados deportivos. • Aplicaremos test específicos de habilidades del futbol de salón.
Semana 3	• Buscaremos participar en torneos locales, específicos de nuestra modalidad, con el propósito de aplicar en competencia, los trabajos específicos por posición que hemos estado entrenando. • Retomaremos los trabajos específicos de fuerza, en un espacio más adecuado, como el gym. La idea es implementar nuevos ejercicios. • Realizaremos una reunión con el grupo de trabajo de la liga, para, analizar las posibles competiciones en categorías juveniles que se pueden realizar o participar.

Semana 4	• Realizamos toma de medidas antropométricas a cada una de nuestras deportistas, para identificar su estado nutricional, y crear sub grupos de entrenamiento, dependiendo de sus necesidades.
	• En el transcurso de esta semana realizamos los siguientes test.
	  ◦ Valoración de La Velocidad de sprint. 20m
	  ◦ Valoración de la aceleración. 5m
	  ◦ Valoración de la resistencia a la velocidad. 4 x 10m
	  ◦ Valoración de la potencia mecánica. Salto en contra movimiento.
	  ◦ Valoración de la resistencia y velocidad aeróbicas. Test te legger
	  ◦ Valoración de la velocidad con cargas
	  ◦ incrementales, fuerza relativa, RM sentadilla. Curva de fuerza.

Semana 5	• Realizaremos varios partidos amistosos, en diferentes canchas, con dimensiones y piso diferentes, con el fin de identificar los cambios en las aceleraciones, y desempeño de cada una de las deportistas. • Nos propondremos que, para esta semana, ya todas las deportistas, tengan descargada, y activa la aplicación de frecuencia cardiaca, para comenzar a llevar este reporte, y analizar sus rendimientos.

Observaciones del periodo
• Tenemos tres deportistas, las cuales están jugando la liga bet play de futbol de salón, en equipos por fuera de nuestro departamento. María Fernanda Montoya y Alejandra Jazmín Salcedo, están compitiendo con el club, las socias de Becerril, perteneciente al departamento de Cesar. Y Yeni López, está jugando con el club Heroicas fs, perteneciente al departamento de Bolívar. Estamos en contacto permanente con estas deportistas, con el fin de tener conocimiento y control de las cargas y trabajos que están ejecutando, además observamos todas sus competencias en vivo, gracias a las trasmisiones que realizan del torneo.

Diego A. Montoya

FIRMA:
NOMBRE: Diego Alberto Montoya Gómez