Período de Informe	Julio				
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	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO				
Número del contrato	055	**Informe de actividades No**	6		
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	66	22	22	100%
2	Juan David Echavarría	54	22	18	82%
3	Martín Mejía Correa	60	22	20	91%
4	Tomás Salinas Tamayo	57	22	19	86%
5	Matías Cardona Montes	66	22	22	100%
6	Camila Cadena Escobar	51	22	17	77%
7	Miguel Posada Villa	39	22	13	59%
8	Samuel Ruiz Bolívar	51	22	17	77%
9	Juan Miguel Jaramillo	51	22	17	77%
10	Agustín Salinas Tamayo	57	22	19	86%

11	Pablo Domínguez	33	22	11	50%
12	Susana Restrepo Zuluaga	27	22	9	40%
13	Matías Pereira Goez	48	22	16	72%
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	33	22	11	50%
21	Carlos Buenaño		En el exterior		

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Intensificar los trabajos de precisión en los golpes tanto ofensivos como defensivos, buscando mejores resultados tanto en entrenamientos como en competencias. Así mismo aprovechar al máximo el trabajo que se inicia con la preparadora física para fortalecer la parte física.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1: julio 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. 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 2: julio 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: julio 15 al 19	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 4: julio 22 al 26	Trabajo de técnica individual con golpes de paralela y cruzadas profundas. Desplazamiento en cancha con variantes. Trabajos en zona CORE, trote con intervalos, partidos de individual y dobles. III Valida Nacional Cartagena (julio 26-28)
Semana 5: julio 29 al 31	Retroalimentación de resultados obtenidos en Cartagena. Trabajos de stretching, recuperación después de Válida Cartagena. Trabajos de técnica individual, desplazamiento en cancha y zona CORE.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
• Campeonato Suramericano de Mayores, julio 1 al 6 a. Andrea Soria: medalla de oro equipos femenino

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se continúa con los trabajos de preparación física (martes y jueves), igualmente los deportistas Juan Pablo Gómez y Juan David Echavarría asisten a sesiones de fisioterapia como parte de su recuperación. A la fecha no se tienen programadas actividades con el área de medicina deportiva. En el área de apoyo psicosocial se envío a los deportistas la convocatoria de apoyo educativo 2024-2 y poder acceder a dicho beneficio.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO: Agosto	Fortalecer el trabajo técnico táctico con miras al Campeonato Nacional Interligas en Armenia e igualmente mantener la forma física para lograr los mejores resultados posibles.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1: agosto 1 al 3	Trabajos de fortalecimiento muscular tanto en miembros superiores como inferiores, desplazamientos en cancha simulando los gestos técnicos, trabajo de técnica individual con golpes de paralela (desde fondo de la cancha).
Semana 2: agosto 5 al 9	Trabajo técnico por parejas, fortalecimiento muscular con trabajos en zona CORE. Los deportistas fueron invitados a participar en un torneo interno en el Club Campestre (febrero 20-22). Juegos condiciones con variación de juego ofensivo y de ataque (killer shots) para mejorar presión en cancha.
Semana 3: agosto 12 al 16	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 4: agosto 19 al 23	Trabajo físico (trote con intervalos, desplazamientos en cancha, fortalecimiento muscular con pesas y zona CORE). Trabajo por parejas para fortalecer golpes de paralela y cruzadas desde varios puntos de la cancha. Juegos condicionados y partidos a 2/3 games
Semana 5: agosto 26 al 30	III VALIDA DEPARTAMENTAL CLUB CAMPESTRE MEDELLÍN. Trabajos de técnica individual con énfasis en profundidad de la pelota y variantes en la altura de la pelota. Trabajos con golpe de drop (volea, desde mitad de cancha, drop cruzado) Nicks con volea paralela, volea cruzada.

Observaciones del periodo

Teniendo en cuenta que en el mes de agosto se realizará el Campeonato Nacional Interligas (14-18) es importante conocer como avanza el tema de los recursos para la asistencia a este evento, teniendo en cuenta que se cuenta con varios deportistas en el exterior y se hace necesaria la planificación temprana para coordinar el tema de tiquetes, así mismo la logística de desplazamiento a dicho evento a la ciudad de Armenia (Quindío).
Es de destacar que este evento es de suma importancia ya que es parte de los clasificatorios a Juegos Nacionales 2027.

Rubén Darío Arroyave
_____

FIRMA:
NOMBRE: Rubén Darío Arroyave Restrepo