INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TECNICO

Período de Informe		**Julio**			
Nombre contratista	Diana Marcela Gallo Giraldo				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1036955178		
Liga					
Deporte / modalidad	Bolo – Sófbol – Tejo - Squash				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	32	**Masculino** Nro.	52	
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO				
Número del contrato	210	**Informe de actividades No**	4		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de bolo, softbol y tejo en las modalidades y 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)**
BOLO					
1	María José Rodríguez	600	5	5	100%
2	Sara Duque	600	5	2	40%
3	Verónica Cepeda	600	5	4	80%
4	Verónica Osorio	600	5	5	100%
5	María Camila Ferraro	600	5	5	100%
6	Deisy Molano	600	5	5	100%
7	Verónica Zarama	600	5	5	100%
8	Alejandra Salazar	600	5	5	100%
9	José Mora	600	5	4	80%
10	Edwar Rey	600	5	0	0%
11	Felipe Gil	600	5	3	60%
12	Juan David Álvarez	600	5	0	0%
13	Cristián Jiménez	600	5	5	100%

14	Daniel Romero	600	5	0	0%
15	Juan Pablo Tojanci	600	5	5	100%
16	Andrés Botero	600	5	0	0%
SÓFTBOL					
1	Jeisson Andrés Correa Rodríguez	360	4	1	25%
2	Andrés Juan Galeano	360	4	0	0%
3	Carlos Daniel Machado	360	4	2	50%
4	Mauricio Jose Bermejo	360	4	2	50%
5	Gustavo Andrés Rodríguez	360	4	3	75%
6	Diego Luna Patermina	360	4	4	100%
7	Santiago Vieira Ceballos	360	4	4	100%
8	Juan Miguel Ávila	360	4	0	0%
9	Ender Enrique Pérez	360	4	2	50%
10	Jesús David Blanquicett	360	4	4	100%
11	Ronaldo David Galván	360	4	0	0%
12	Jhonathan Julio Hoyos	360	4	0	0%
13	Ronaldo Lemos Moguea	360	4	0	0%
14	Gerardo Restrepo Yépez	360	4	4	100%
15	Jeider Blanquicet	360	4	4	100%
16	Juan Alberto Posada Gómez	360	4	4	100%
17	Jhoan Julio Hoyos	360	4	0	0%
18	Edwin López Pérez	360	4	0	0%
19	José David Marín Moscote	360	4	4	
20	Camilo Rafael Pérez Chávez	360	4	3	75%
21	Juan Felipe Petro Sánchez	360	4	0	0%
22	Omar Julián Cardona	360	4	4	100%
23	Leonardo Luna Patermina	360	4	0	0%
24	Harold Stiven Ramírez Osorio	360	4	4	100%
25	Mauricio Jose Bermejo	360	4	2	50%
26	Jhon Jaider Mena	360	4	4	100%
27	Jader Correa Barón	360	4	3	75%

28	Jhon Mauricio Lopez	360	4	3	75%
29	Felipe Alejandro Perez	360	4	3	75%
30	Jose Trinidad Doria Conde	360	4	4	100%
31	Juan David Lopez Garcia	360	4	4	100%
32	Kevin David Ortega	360	4	0	0%
33	Alex Sanchez Aldana	360	4	4	100%
34	Marianela Espitia Velásquez	360	4	4	100%
35	Yulis Patricia Nisperuza Yépez	360	4	3	75%
36	Danny Luz Toro Oyola	360	4	1	25%
37	Darlys Paola Pérez Begambre	360	4	3	75%
38	Estefanía Ortiz Osorio	360	4	2	50%
39	Jessica Marcela Martínez	360	4	0	0%
40	Nellys Ivon Nisperuza Córdoba	360	4	0	0%
41	Valentina Gómez Henao	360	4	1	25%
42	Natalia Yerena Alean	360	4	1	25%
43	Maira Alejandra Aguilar	360	4	1	25%
44	Karina García Cortes	360	4	1	25%
45	Adrey Cantero Bertel	360	4	2	50%
46	Ana Gisselle Díaz Martínez	360	4	2	50%
47	Daniela David Ibarra	360	4	1	25%
48	Saira Mardely Castañeda	360	4	2	50%
TEJO					
1.	Laura Cristina López	720	6	0	0%
2.	Merly Rubirian Meneces	720	6	6	100%
3	Sandra Janeth Osorio	720	6	4	66.66%
4.	Jaqueline Valencia	720	6	0	0%
5.	Karina Sierra Ortiz	720	6	6	100%
6.	Laura Ayala Cardona	720	6	1	16.66%
7.	Ana Sofía Bermúdez	720	6	1	16.66%
8.	Geraldine Betancur Espinosa	600	6	1	16.66%
9.	Janeth Melo	720	6	4	66.66%

SQUASH					
1.	Juan Pablo Gómez Ochoa	960	8	8	100%
2.	Juan David Echavarría Hernández	960	8	6	75%
3	Martin Mejía Correa	960	8	6	75%
4.	Tomas Salinas Tamayo	960	8	6	75%
5.	Agustín Salinas Tamayo	960	8	3	37.5%
6.	Pablo Betancourt Quintero	960	8	2	25%
7.	Pablo Alfonso Domínguez Robledo	960	8	2	25%
8.	Miguel Posada Villa	960	8	0	0%
9.	Yonatan Arango	960	8	8	100%
10.	Daniel Alejandro Gómez Guzmán	960	8	4	50%
11.	David Rodríguez Orozco	960	8	8	100%
BILLAR					
1.	Marcela Lalinde	120	1	1	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Optimizar el rendimiento deportivo de los atletas de bolo, softbol y tejo en las modalidades y categorías de Juegos Nacionales, mediante la potenciación de la preparación física y condicional, el fortalecimiento del trabajo en equipo y la gestión efectiva de los recursos disponibles.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1 **24 al 29 de junio**	• Entrenamiento equipo Sóftbol masculino • Entrenamiento equipo de Tejo femenino • Entrenamiento sóftbol femenino • Entrenamiento Bolo mixto • Entrenamiento equipo de Squash
Semana 2 **1 al 6 de julio**	• Entrenamiento equipo de Bolo • Entrenamiento equipo de Sóftbol masculino • Entrenamiento equipo tejo femenino • Entrenamiento sóftbol femenino • Entrenamiento equipo de Squash

Semana 3 **8 al 13 de Julio**	• Entrenamiento equipo de Bolo • Entrenamiento equipo de Sóftbol masculino • Entrenamiento equipo tejo femenino • Entrenamiento sóftbol femenino • Entrenamiento Bolo mixto • Entrenamiento equipo de Squash
Semana 4 **15 al 20 de julio**	• Entrenamiento equipo de Bolo • Entrenamiento equipo de Sóftbol masculino • Entrenamiento equipo tejo femenino • Entrenamiento sóftbol femenino • Entrenamiento Bolo mixto • Entrenamiento equipo de Squash
Semana 5 **22 al 27 de julio**	• Entrenamiento equipo de Bolo • Entrenamiento equipo de Sóftbol masculino • Entrenamiento equipo tejo femenino • Entrenamiento sóftbol femenino • Entrenamiento Bolo mixto • Entrenamiento equipo de Squash

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No aplica.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
• Encuentro metodológico alertas tempranas y monitorización de la carga 3 y 4 de julio.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Consolidar el rendimiento deportivo de los atletas de bolo, softbol y tejo en las modalidades y categorías de Juegos Nacionales, optimizando la preparación física y condicional, fortaleciendo el trabajo en equipo y gestionando de manera eficiente los recursos disponibles.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1, 2, 3, 4	**Estrategias para alcanzar el objetivo de este periodo** • **Entrenamiento individualizado:** Continuar con el seguimiento y la evaluación individualizada del progreso de cada atleta, realizando ajustes específicos en sus planes de entrenamiento para optimizar su rendimiento. • **Entrenamiento de alta intensidad:** Implementar sesiones de entrenamiento de alta intensidad (HIIT) para mejorar la capacidad cardiovascular, la potencia muscular y la resistencia a la fatiga. • **Recuperación y prevención de lesiones:** Implementar estrategias de recuperación activa y pasiva para optimizar la recuperación muscular y prevenir lesiones. **Fortalecimiento del Trabajo en Equipo:** • **Actividades de integración:** Fomentar actividades que promuevan la interacción, la colaboración y el compañerismo entre los atletas, como dinámicas grupales, eventos sociales y celebraciones de logros conjuntos. • **Establecimiento de metas grupales:** Definir metas a corto y largo plazo que involucren a todo el equipo, creando un sentido de responsabilidad y compromiso compartido. • **Liderazgo compartido:** Fomentar el liderazgo compartido entre los atletas, permitiendo que diferentes miembros del equipo aporten sus habilidades y experiencias para el beneficio del grupo. • **Reconocimiento del trabajo en equipo:** Recompensar y reconocer los logros obtenidos gracias al trabajo en equipo, reforzando la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo.

Observaciones del periodo
• Considerar las condiciones climáticas: En el caso del softbol, se deben implementar planes de entrenamiento alternativos o bajo techo cuando las condiciones climáticas sean adversas. Esto permitirá mantener la continuidad del entrenamiento y minimizar el impacto negativo en el rendimiento. • Comunicación efectiva: Es fundamental mantener una comunicación fluida y transparente entre el entrenador, los atletas, el personal médico y las autoridades deportivas. Esto permitirá abordar de manera oportuna cualquier situación que pueda afectar el desarrollo del proceso de entrenamiento y las competiciones. • Evaluación y seguimiento constante: Se deben realizar evaluaciones periódicas del rendimiento físico, técnico y psicológico de los atletas. Los resultados de estas evaluaciones servirán para ajustar los planes de entrenamiento, identificar áreas de mejora y prevenir posibles lesiones. Enfatizando la optimización de los recursos disponibles y la gestión efectiva de los mismos, se podrá potenciar el rendimiento deportivo de los atletas a pesar de las limitaciones presupuestarias. La motivación, el trabajo en equipo y la comunicación serán claves para alcanzar los objetivos propuestos en este nuevo periodo.



FIRMA:
NOMBRE: Diana Marcela Gallo Giraldo