Período de Informe	JULIO			
Nombre contratista	JUAN FERNANDO BONILLA SERNA			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1152452785	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE ARQUERIA			
Deporte / modalidad	**ARQUERIA- MODALIDAD COMPUESTO**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**13**	**Masculino** Nro.	**9**
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO			
Número del contrato	424	**Informe de actividades No**	1	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de arquería para Indeportes Antioquia			

	ASISTENCIA PRESELECCION Y SELECCIÓN ANTIOQUIA				
JUNIO	20	PROGRAMADO	ASISTIDO	VOLUMEN	% Asistido
MARIA VALENTINA SUAREZ	D	25	24	96	96
DANIELA ATEHORTUA	D	25	23	92	92
MANUELA FERIA	D	25	25	100	100
EVELYN TABORDA	D	25	25	100	100
PABLO GOMEZ	D	25	25	100	100
SEBASTIAN ARENAS	D	25	25	100	100
JUAN FERNANDO BONILLA	D	25	25	100	100
YASNEIDY PENARANDA	D	25	18	72	72
JUVENILES					
JULIAN GOMEZ	D	26	25	100	96
SEBASTIAN VILLEGAS	D	26	26	104	100
JAIDER MOSQUERA	D	26	26	104	100
SAMUEL GALVIS	D	26	26	104	100
JUAN ANDRES RESTREPO	D	26	25	100	96
SAMUEL LOPEZ	D	26	25	100	96
MARIA JOSE QUINTERO	D	26	24	96	92
VIOLETA SANCHEZ	D	26	20	80	77
ISABELLA SEPULVEDA	D	26	26	104	100
MICHELLE CARDONA	D	26	26	104	100
KAREN GUZMAN	D	26	26	104	100
ARIANA CORREA	D	26	26	104	100
SUSANA CHICA	x	26	23	92	88
MARIANA SANCHEZ	x	21	21	84	100

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	OBJETIVOS. • Evaluar la condición técnica de los deportistas para orientar el proceso hacia los eventos del segundo semestre del calendario 2024. • Mejorar la ejecución y la forma técnica de los deportistas para impactar positivamente en el rendimiento del grupo en general. ENFOQUE CUANTITATIVO: • Evaluar la condición física de los deportistas mediante pruebas físicas. COMO: • Perfeccionar la ejecución técnica del gesto deportivo mediante diversos componentes de la preparación: • Físicos: Evaluar la fuerza-resistencia y la capacidad aeróbica de los deportistas mediante pruebas físicas. • Técnicos: Corregir errores en el gesto técnico para mejorar el rendimiento, evaluado a través de pruebas técnicas. • Tácticos: Mejorar el ritmo de disparo adaptándolo a cambios en el gesto. • Psicológicos: Trabajar en el manejo de pensamientos, respiración y control emocional de los deportistas.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	N/A
Semana 2	**Trabajo Técnico (Mejora de la técnica básica)** El objetivo es identificar movimientos incorrectos en el gesto técnico y proporcionar a los deportistas correcciones específicas y ejercicios diseñados para mejorar su técnica. **Ranking departamental Mayor, discapacidad y barebow**
Semana 3	

	Trabajo TÉCNICO (Mejora de la técnica básica) Se enfoca en el fortalecimiento FÍSICO de miembros superiores e inferiores utilizando auto cargas. El objetivo es evaluar y corregir el gesto técnico de los deportistas. Esto incluye identificar activación muscular incorrecta durante el gesto técnico y ofrecer correcciones específicas junto con ejercicios diseñados para mejorar el movimiento. **Ranking Juvenil (Segundo selectivo JJNNJJ)**
Semana 4	**Trabajo Técnico (Mejora de la técnica básica)** El objetivo es identificar movimientos incorrectos en el gesto técnico y proporcionar a los deportistas correcciones específicas y ejercicios diseñados para mejorar su técnica.
Semana 5	**Trabajo en análisis técnico con videos:** • Utilización de videos para el análisis detallado del gesto técnico. • Análisis del movimiento en cámara lenta para identificar áreas de mejora. **Trabajo TÉCNICO (Mejora de la técnica básica):** • Enfoque en el desarrollo y perfeccionamiento de la técnica fundamental. • Utilización de herramientas visuales como videos a cámara lenta para analizar y corregir el gesto técnico de manera efectiva.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este período, se llevaron a cabo una competencia preparatoria para la categoría mayor y otra tanto preparatoria como fundamental para arqueros juveniles. Ambos eventos tuvieron como objetivo evaluar la ejecución técnica de los deportistas bajo el estrés competitivo inherente. Es importante destacar que durante este período se implementaron cambios técnicos en un 70% de la población, con un enfoque particular en los arqueros juveniles que mostraban deficiencias competitivas. Es notable que todos los arqueros experimentaron mejoras significativas en sus puntajes. Sin embargo, debido al corto plazo desde la implementación de estos cambios, no podemos realizar una evaluación definitiva de los puntajes, dado que la asimilación de estas modificaciones podría evolucionar con el tiempo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
la Psicóloga de Indeportes Antioquia visitó a nuestros deportistas de tiro con arco para impartir una charla psicológica enfocada en técnicas de respiración y temas relevantes para el entrenamiento y el enfoque mental. **Objetivos de la Charla:** • Reforzar el aspecto psicológico del entrenamiento deportivo. • Aplicar técnicas de respiración para mejorar el control emocional y la concentración. • Motivar a los deportistas a mantener un enfoque positivo y efectivo durante las competencias. **Contenido Abordado:** Durante la sesión, se discutieron los siguientes temas: • Importancia del manejo del estrés y la presión en competiciones. • Técnicas de respiración para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento. • Estrategias mentales para mantener la concentración y el enfoque durante el entrenamiento y las competencias. **Impacto y Retroalimentación:** Los deportistas participantes expresaron una recepción positiva hacia las técnicas aprendidas y los conceptos discutidos. Reportaron sentirse más preparados para afrontar los desafíos competitivos futuros, así como una mayor confianza en su capacidad para manejar situaciones de alto rendimiento. **Conclusiones:** La charla psicológica proporcionada por la Psicóloga de Indeportes Antioquia fue altamente beneficiosa para nuestros deportistas de tiro con arco. Se espera que las técnicas y conceptos discutidos contribuyan significativamente al desarrollo integral de su preparación mental y rendimiento deportivo. **Próximos Pasos:** • Continuar integrando las técnicas de respiración y los principios psicológicos en el entrenamiento diario. • Realizar seguimientos periódicos para evaluar el impacto a largo plazo de la charla en el rendimiento deportivo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	- **Que quiere alcanzar**: Mejorar la ejecución y forma técnica de los deportistas, que permita verse reflejada en su rendimiento del grupo en general.

	- **Cuantitativo**: Evaluar la condición física de los deportistas a través de los test físicos. - **El cómo**: Modificar la ejecución técnica del gesto deportivo, a través de los diferentes componentes de la preparación: - **Físicos:** Evaluar la fuerza-resistencia de los deportistas, así mismo la capacidad aeróbica, por medio de test físicos. - **Técnicos**: Corregir errores del gesto técnico, para obtener un buen rendimiento. Evaluar por medio de test técnicos. - **Tácticos:** Mejorar el ritmo de disparo adaptándolo al cambio de gesto. - **Psicológicos:** Trabajar en el manejo de las emociones de los deportistas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Fortalecer el aspecto técnico. - Realizar análisis Biomecánico con videos en cámara lenta. - Trabajo de fortalecimiento FISICO de miembro superior e inferior con auto cargas. - Trabajar con la Psicóloga de Indeportes los martes y jueves.
Semana 2	- Trabajo de simulación de competencias con controles e individuales. - Trabajar en el manejo del estrés competitivo con ejercicios de alta intensidad. - **Ranking departamental Mayor, discapacidad y barebow**
Semana 3	- Trabajo de simulación de competencias con controles e individuales. - Trabajar en el manejo del estrés competitivo con ejercicios de alta intensidad. - Trabajar en el fortalecimiento físico de miembro superior e inferior. - **Ranking Juvenil (TERCER selectivo JJNNJJ)**
Semana 4	- Trabajar en el aspecto técnico como por ejemplo la terminación y dirección del disparo. - Realizar análisis por medio de videos y corregir detales que se observen del gesto técnico.
Semana 5	n/a

Observaciones del periodo
Durante el periodo evaluado, se observó un notable progreso en la ejecución técnica de los arqueros, especialmente en los juveniles, tras la implementación de cambios técnicos dirigidos. Aunque todos los

arqueros mostraron mejoras significativas en sus puntajes, es importante considerar que la estabilidad y la consolidación de estos cambios requieren un seguimiento continuo a lo largo del tiempo para evaluar su impacto a largo plazo en el rendimiento competitivo.



FIRMA:
NOMBRE: **JUAN FERNANDO BONILLA SERNA**
C.C 1152452785