Período de Informe	AGOSTO			
Nombre contratista	SEBASTIAN QUINTO RUIZ			
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	1017246519	
Liga	DIVISA			
Deporte / modalidad	**GOALLBALL**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.		**Masculino** Nro.	**5**
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ			
Número del contrato	254	**Informe de actividades No**	5	
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 de Deportistas con Discapacidad Visual de Antioquia -DIVISA, en la modalidad goallball, en categorías de Juegos Paranacionales.			

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	Wilfor Johanny duarte rojas	180 (Min)	15	12	80,0
2	Oscar Darío Gutiérrez	180 (Min)	15	12	80,0
3	Yonatan Andrés Rodríguez	180(Min)	12	9	75,0
4	Albeiro Amaya	180(Min)	12	9	75,0
5	Adrián Villada Barrientos	180 (Min)	12	9	75,0
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

13					

14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	. Consolidar y optimizar el rendimiento individual y colectivo del equipo, mejorando tanto las habilidades técnicas como la cohesión y la comunicación entre los jugadores.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	. Se realizaron rutinas que incluían movimientos rápidos y precisos, como desplazamientos laterales, giros y cambios de dirección, que son esenciales para el rendimiento en el campo. Además, se implementaron ejercicios de coordinación que ayudaron a los jugadores a sincronizar mejor sus movimientos con las acciones del balón y las estrategias del equipo. A través de prácticas repetitivas y técnicas de entrenamiento especializadas, los jugadores lograron mejorar su capacidad para anticipar y reaccionar ante el balón, así como para mantener una postura eficiente y equilibrada durante el juego. Estos esfuerzos contribuyeron significativamente a elevar el nivel de desempeño en las competiciones y a optimizar el rendimiento individual y colectivo en el goalball.
Semana 2	**Simulaciones de Juego:** Se llevaron a cabo simulaciones de situaciones de juego centradas en la defensa. Estas simulaciones se diseñaron para mejorar las habilidades defensivas de los jugadores, proporcionando escenarios en los que debían aplicar tácticas defensivas específicas. **Entrenamiento de Estrategias:** Se realizó un entrenamiento exhaustivo de estrategias, enfocándose en la práctica de tácticas particulares en situaciones simuladas. Los jugadores tuvieron la oportunidad de poner en práctica diferentes enfoques estratégicos para evaluar su eficacia en contextos de juego controlados. **Metas de Precisión y Evaluación:** Se establecieron metas de precisión para los lanzamientos, y se registró el progreso de cada jugador con el fin de monitorizar su desarrollo. Además, se llevó a cabo una evaluación detallada de las estrategias implementadas, con el objetivo de determinar su efectividad y realizar ajustes necesarios para optimizar el desempeño general del equipo.

Semana 3	. **Revisión de Objetivos:** Se revisaron y ajustaron los objetivos a largo plazo en función del progreso observado. Este proceso permitió realinear las metas generales con el desempeño y las necesidades emergentes del equipo. **Ajuste de Metas:** Las metas individuales y colectivas fueron modificadas según el rendimiento observado. Este ajuste aseguró que los objetivos permanecieran desafiantes y realistas, promoviendo un desarrollo continuo tanto a nivel individual como en equipo. **Fortalecimiento del Trabajo en Equipo:** **Ejercicios de Coordinación:** Se llevaron a cabo ejercicios diseñados para mejorar la coordinación entre los jugadores. Estos ejercicios se enfocaron en fortalecer la comunicación y la colaboración en el campo, promoviendo una mayor cohesión grupal. **Sesiones de Revisión:** Se organizaron reuniones periódicas con los jugadores para discutir el progreso alcanzado y recibir retroalimentación. Estas sesiones proporcionaron un espacio para evaluar el avance, identificar áreas de mejora y ajustar estrategias según las necesidades del equipo.

Semana 4	**Evaluación Integral:** Se llevó a cabo una evaluación integral del rendimiento, tanto a nivel individual como colectivo. Este proceso implicó un análisis exhaustivo de las habilidades y el desempeño de cada jugador, así como del funcionamiento general del equipo durante las competiciones y entrenamientos. **Análisis de Datos:** Se realizaron análisis detallados de los registros de progreso físico y de habilidades. Los datos recopilados permitieron identificar patrones de rendimiento, áreas de fortaleza y aspectos que requerían mejora, facilitando la toma de decisiones informadas para futuras estrategias y entrenamientos. **Entrenamientos Específicos:** **Práctica de Lanzamientos:** Se dedicaron sesiones específicas a la práctica de lanzamientos, abordando diferentes técnicas y enfoques. Estas sesiones permitieron a los jugadores perfeccionar sus habilidades y adaptarse a diversas situaciones de juego. **Entrenamientos de Agilidad:** Se implementaron ejercicios adicionales enfocados en mejorar la rapidez y la agilidad de los jugadores. Estos entrenamientos fueron diseñados para aumentar la velocidad de reacción y la capacidad de moverse con eficacia en el campo, contribuyendo al rendimiento general del equipo.

Semana 5	. **Planificación Futura:** Se desarrolló un plan detallado para las siguientes semanas o meses, enfocándose en áreas clave para el desarrollo continuo. Esta planificación incluyó objetivos específicos y acciones a seguir para mejorar las habilidades individuales y colectivas, así como para abordar cualquier debilidad identificada en el análisis de rendimiento previo. **Revisión de Estrategias:** Se evaluaron las estrategias utilizadas hasta el momento y se ajustaron según fuera necesario. Esta revisión permitió optimizar las tácticas en función de los resultados obtenidos y las nuevas necesidades del equipo, asegurando una adaptación continua a las demandas del juego. **Implementación de Nuevas Estrategias:** **Entrenamiento de Estrategias:** Se introdujeron nuevas estrategias durante el entrenamiento. Estas estrategias fueron diseñadas para abordar áreas específicas de mejora y para aprovechar las fortalezas emergentes del equipo. La implementación de estas nuevas tácticas se acompañó de sesiones prácticas para asegurar su correcta asimilación y aplicación en situaciones de juego.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO HUBO

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NO HUBO

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Consolidar y optimizar el rendimiento individual y colectivo del equipo, mejorando tanto las habilidades técnicas como la cohesión y la comunicación entre los jugadores.

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	**Evaluación y Planificación Inicial** **1. Evaluación Integral: Realizar una revisión exhaustiva del rendimiento individual y colectivo para identificar fortalezas y áreas de mejora.** **2. Análisis de Datos: Examinar los registros de progreso físico y de habilidades para identificar patrones y áreas que necesitan atención.** **3. Planificación Futura: Desarrollar un plan detallado para las siguientes semanas, estableciendo objetivos específicos y acciones para el desarrollo continuo.** **4. Revisión de Estrategias: Evaluar las estrategias utilizadas previamente y hacer ajustes según los resultados del análisis de datos.** **5. Práctica de Lanzamientos: Dedicar sesiones a la práctica intensiva de lanzamientos, enfocándose en técnicas específicas.** **6. Ejercicios de Coordinación: Realizar ejercicios que mejoren la coordinación entre jugadores y fomenten la cohesión del equipo.** **7. Sesión de Revisión: Organizar una reunión para discutir el progreso alcanzado, recibir retroalimentación y ajustar el plan si es necesario.** **8. Descanso y Recuperación: Asegurar tiempo suficiente para que los jugadores descansen y se recuperen adecuadamente.**

	.

	.
Semana 2	. **Semana 2: Implementación de Ajustes y Nuevas Estrategias** 1. **Entrenamiento de Estrategias:** Introducir nuevas estrategias en las sesiones de entrenamiento, explicando las tácticas y cómo aplicarlas. 2. **Entrenamiento de Agilidad:** Implementar ejercicios para mejorar la rapidez y la agilidad de los jugadores. 3. **Práctica de Lanzamientos:** Continuar con la práctica de lanzamientos, incorporando nuevas técnicas desarrolladas. 4. **Ejercicios de Coordinación:** Repetir ejercicios de coordinación para reforzar el trabajo en equipo con las nuevas estrategias. 5. **Evaluación de Estrategias:** Revisar la efectividad de las nuevas estrategias y ajustar según los resultados de los entrenamientos. 6. **Sesión de Revisión:** Realizar una reunión para discutir el progreso con las nuevas estrategias y recibir retroalimentación. 7. **Descanso y Recuperación:** Proporcionar tiempo para el descanso y la recuperación de los jugadores.
Semana 3	**Enfoque en Desarrollo Específico** **1. Entrenamiento de Estrategias: Reforzar el entrenamiento de nuevas estrategias, ajustando según el feedback recibido.** **2. Práctica de Lanzamientos: Dedicar sesiones a perfeccionar técnicas de lanzamiento específicas.** **3. Entrenamiento de Agilidad: Continuar con ejercicios de agilidad, añadiendo variaciones para mantener el desafío.** **4. Ejercicios de Coordinación: Repetir ejercicios de coordinación, enfocándose en mejorar la sincronización con las nuevas estrategias.** **5. Análisis de Datos: Revisar los registros de progreso físico y de habilidades para evaluar los avances y ajustar el enfoque de entrenamiento.** **6. Sesión de Revisión: Organizar una reunión para discutir el progreso y ajustar el plan según sea necesario.** **7. Descanso y Recuperación: Asegurar tiempo adecuado para que los jugadores descansen y se recuperen.**

Semana 4	**Semana 4: Consolidación y Ajustes Adicionales** 1. **Entrenamiento de Estrategias:** Continuar con el entrenamiento de estrategias, realizando ajustes basados en el progreso y las necesidades del equipo. 2. **Práctica de Lanzamientos:** Intensificar la práctica de lanzamientos, incorporando feedback y refinando técnicas. 3. **Entrenamiento de Agilidad:** Implementar ejercicios de agilidad avanzados para seguir desarrollando rapidez y movilidad. 4. **Ejercicios de Coordinación:** Reforzar los ejercicios de coordinación para consolidar la cooperación y el trabajo en equipo. 5. **Evaluación Integral:** Realizar una evaluación integral para revisar el progreso general y ajustar el plan para la próxima semana. 6. **Sesión de Revisión:** Reunirse con los jugadores para discutir los resultados de la evaluación y ajustar el enfoque de entrenamiento. 7. **Descanso y Recuperación:** Proporcionar tiempo para el descanso y la recuperación.
Semana 5	• Semana 5: Preparación para Competencias • Entrenamiento de Estrategias: Refuerzo de las estrategias previas a la competición, ajustando según el progreso observado. • Práctica de Lanzamientos: Enfocar las sesiones en la perfección de técnicas de lanzamiento para asegurar la precisión en juego. • Entrenamiento de Agilidad: Realizar ejercicios de agilidad que simulen situaciones de competencia para mejorar la capacidad de reacción. • Ejercicios de Coordinación: Implementar ejercicios de coordinación que integren todas las habilidades trabajadas. • Revisión Final: Hacer una revisión final de estrategias y técnicas para asegurar que los jugadores estén bien preparados. • Sesión de Revisión: Última reunión para repasar el plan para la competición y resolver dudas finales. • Descanso y Preparación: Proporcionar tiempo para el descanso y la preparación mental antes de las competencias.

Observaciones del periodo
El plan de 5 semanas está cuidadosamente diseñado para maximizar el rendimiento del equipo a través de una evaluación integral, implementación de nuevas estrategias, y enfoques específicos en habilidades como lanzamientos y agilidad. La observación inicial y el análisis de datos permiten ajustar el entrenamiento a las necesidades reales del equipo, mientras que la introducción de nuevas tácticas asegura la adaptación continua. La consolidación de habilidades y ajustes basados en evaluaciones periódicas mantienen el progreso en línea con los objetivos establecidos. La preparación final para competencias se centra en perfeccionar estrategias y técnicas, asegurando que los jugadores estén tanto física como mentalmente listos. Además, la inclusión de descanso y recuperación, junto con una comunicación abierta y sesiones de retroalimentación, garantiza que el equipo mantenga su motivación y rendimiento óptimo.



FIRMA:
NOMBRE: SEBASTIAN QUINTO RUIZ