Período de Informe	octubre			
Nombre contratista	Miguel Angel Muñoz Sánchez			
Tipo de documento	CE NIT	**Numero de documento**	7998148 700464106-2	
Liga	Antioqueña de Voleibol			
Deporte / modalidad	**Voleibol Piso**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	35	**Masculino** Nro.	
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro			
Número del contrato	388	**Informe de actividades No**	5	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador internacional de voleibol para Indeportes Antioquia.			

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	Alejandra García	4320	24	24	100
2	Ana Quintero	4320	24	18	75
3	Anyoleth Jahana Longas Cabrera	4320	24	24	100
4	Camila Chica	4320	24	6	25
5	Danny Sofia Mesa Toro	4320	24	12	50
6	Diana Otalora	4320	24	7	29
7	Doris Sofía Manco González	4320	24	17	71
8	Isabel López Usma	4320	24	21	88

9	Isabel Cristina Cabrera Vega	4320	24	3	13
10	Geraldine Palacio	4320	24	7	29
11	Juanita Hernández	4320	24	24	100
12	Katianna Mejías	4320	24	24	100

13	Leandra Vallejo	4320	24	23	96
14	Libys Marmolejo	4320	24	16	66
15	Wendy Vargas	4320	24	24	100
16	Liset Lorena	4320	24	24	100
17	Luisa Ardila	4320	24	24	100
18	Manuela Echeverri	4320	24	20	83
19	María Alejandra Torres	4320	24	24	100
20	María Isabel Londoño	4320	24	22	91
21	María José Duque	4320	24	24	100
22	Gabriela Vega	4320	24	24	100
23	Mariana Castaño	4320	24	24	100
24	Mariana Monsalve	4320	24	5	21
25	Mariana Peñarete	4320	24	9	38
26	Salome Bustamante	4320	24	24	100
27	Shaira Alejandra	4320	24	2	8
28	Silvana Zora	4320	24	24	100
29	Valentina Cabra	4320	24	12	50
30	Valentina Mosquera	4320	24	0	0
31	Yaidy Moreno	4320	24	11	46

32	Yatzury Avedaño	4320	24	24	100
33	Sara Macias	4320	24	0	0
34	Sofia Arrubla	4320	24	12	50
35	Yery Acosta	4320	24	24	100

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar ejercicios generales físicos para la acumulación de cargas para prepararal organismo con vista a la etapa especial. Realizar pruebas psicológicas con vista a una mejor preparación para la competencia. Seguir realizando trabajos técnicos tácticos con y sin balón.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Realizar ejercicios de fuerza natural y correr 15 min en la pista para mejorar la resistencia aerobia. Realizar ejercicios técnicos generales para u mejor desarrollo de la actividad a un 40% de efectividad.
Semana 2	Realizar ejercicios técnicos individuales voleo, recibo y saques a un 45 % de efectividad. Realizar ejercicios de fuerza natural con su propio peso, planchas, carretillas y cuclillas en 20 repeticiones.
Semana 3	Realizar saques dirigidos a zonas zagueras del terreno en un 50 % deefectividad para un mejor rendimiento del mismo. Correr durante 15 minutos continuo para mejor rendimiento de la resistencia aerobia.

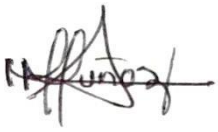
Semana 4	Realizar ejercicios técnicos individuales voleo, recibo y remates a un 45 % de efectividad. Realizar ejercicios de coordinación a través de las escalerillas para mejorar su agilidad.
Semana 5	Realizar ejercicios de bloqueos individuales y en parejas con remates en un 45 % de efectividad para un mejor rendimiento del mismo. Correr durante 15 minutos continuo para mejor rendimiento de la resistencia aerobia.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo **Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)**
Durante el mes comenzamos la preparación con las atletas que se incorporaron de la selección Colombia las cuales se incorporaron en tiempo, tenemos dos atletas lesionadas las cuales medicina deportiva las esta atendiendo para que se recuperen y puedan participar en los juegos nacionales. Se realizo el control operativo con el metodólogo Yosdany Navarro Muñoz donde estuvimos exponiendo un power point sobre la preparación planificada para los juegos nacionales.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar ejercicios técnicos tácticos y topes de preparación con vista a los juegos juveniles nacionales. Realizar ejercicios específicos de fuerza para un mejor rendimiento de los atletas con vista a los juegos juveniles. Mostrar disciplina durante todos los entrenamientos en la etapa de preparación.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Realizar complejos 2 con un 50% de efectividad 5vs5 para mejorar la defensa del campo. Realizar ejercicios específicos con pesas a un 60% de efectividad para mejorar la fuerza rápida de las atletas. Reaccionar antes estímulos sonoros y carrera de 5 mts rápidos para mejorar la rápidez de reacción. Mostrar colectivismo durante la etapa.

Semana 2	Realizar complejo 1 a un 60% de efectividad 6vs6 para mejor los porcientos de trabajos del complejo 1. Realizar ejercicios específicos con pesas a un 70% de efectividad para mejorar la fuerza rápida. Mostrar disciplinas en los entrenamientos.
Semana 3	Realizar complejos 1 y 2 6vs6 a un 70% de efectividad para mejorar el pensamiento táctico de los atletas. Realizar resistencia especial con balones lanzados durante 1 minutos de trabajo para mejorar la resistencia especial. Mostrar honestidad en los entrenamientos.
Semana 4	Realizar topes de preparación con diferentes equipos con vista a los juegos nacionales juveniles. Realizar ejercicios de fuerza especial a un 80% de efectividad para mejorar la fuerza explosiva. Mostrar disciplinas en los entrenamientos.
Semana 5	Realizar topes de preparación con diferentes equipos con vista a los juegos nacionales juveniles. Realizar ejercicios de fuerza especial a un 80-90 % de efectividad para mejorar la fuerza explosiva. Mostrar voluntad en los entrenamientos.

Observaciones del periodo
Tenemos dos atletas que participaron en el campeonato clasificatorio que el día 16 de agosto se incorporan a su escuela en los estados unidos las cuales estarán pendiente de participar en los juegos nacionales del mes de noviembre, al igual que tenemos del listado de las 35 atletas alrededor de 8 que se encuentran estudiando en los estados unidos y no podremos trabajar con ellas.

FIRMA:

NOMBRE: Miguel Angel Muñoz Sánchez.