Período de Informe	OCTUBRE				
Nombre contratista	DAVID SANTIAGO SÁNCHEZ PUERTA				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1017257043		
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE TENIS DE CAMPO				
Deporte / modalidad	**TENIS EN SILLA DE RUEDAS / INDIVIDUAL**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**5**	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	429	**Informe de actividades No**	04		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de tenis en sillas de ruedas 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	Dok Mirkel Paz Gutiérrez	2880 min	18	16	89%
2	David Alejandro Hernández	2520 min	18	14	78%
3	Mauricio Yepes Acevedo	1800 min	18	10	55%
4	Nelson Arango Barón	1800 min	18	10	55%
5	Peter Jhony Casas Grisales	1980min	18	11	61%
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Estimular la consistencia del golpe de revés y derecha en distintas zonas de la cancha, además de estimular la resistencia aerobica y la fuerza explosiva
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizaron 4 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 9:00 am a 12:00 a.m. Se enfatizó en los golpes de fondo, con una distribución igual, con el objetivo de ubicar la pelota con intención real. Priorizando su ejecución técnica y su aplicabilidad en situación real de juego, se inició con una alimentación de pelota con oposición y distintas velocidades con el objetivo de que el deportista realice los ajustes necesarios para generar consistencia en su golpe durante toda la semana. Se realizó se trabajó intenso de resistencia anaeróbica en campo.
Semana 2	Se realizaron 4 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 9:00 a 12:00, se trabajó los golpes de fondo con dianas, y enfatizando las sesiones en la búsqueda del espacio libre, priorizando la precisión antes que la potencia, paralelamente se trabajó la resistencia aerobica a través de tramos largos de movilidad en silla de ruedas y pausas de recuperación activa con movilidad táctica de silla de ruedas y ejecución de golpes básicos..
Semana 3	Se realizaron 4 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se priorizó el trabajo condicional y técnico táctico bajo fatiga. Se realizaron trabajos extensos de alimentación de pelota con el objetivo que la mayoría de los golpes sean consistentes, además se trabajó bajo la modalidad de circuito donde el deportista primeramente enfrentará una fatiga para poder ejecutar los golpes. Esto con el fin de acercarse a un contexto real de competencia. Se inició con trabajo de consistencia del segundo servicio y devolución buscando golpe profundo o un golpe ganador. Se trabajó la fuerza explosiva aplicada a lanzamientos .
Semana 4	Se realizaron 4 sesiones de entrenamiento con una duración de 2 horas de 9:00 -12:00, se priorizó el trabajo de alimentación con oposición y dianas para los golpes de fondo, con el fin de presionar al rival y subir a la red para realizar golpes de precisión y finalización del punto, en distintas zonas de la cancha y con distintos efectos, y buscando el aprovechamiento del espacio libre.
Semana 5	Se realizaron 4 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 9:00 am a 12:00 a.m, esta semana se priorizó la ejecución del servicio, se regular y consistente desde el segundo servicio, cada deportista cumplió con un volumen especifico de servicios efectivos. Paralelamente hubo trabajo de progresión y aplicación del servicio sobre situaciones reales, con dianas y oposición, de igual forma se trabajo la devolución con el objetivo táctico de aprovechar el espacio. Paralelamente se estimuló la resistencia aerobica con recorridos largos en cancha.

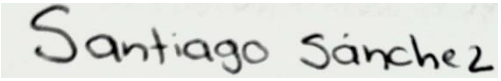
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este periodo no se realizaron eventos ni se participó en competencias.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante este periodo no se realizaron actividades con las dependencias

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Estimular la regularidad del segundo y primer servicio, con relación al menjo de la tolerancia a la frustración y el estimulo sobre la resistencia anaeróbica.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se Realizarán 4 sesiones de entrenamiento, donde únicamente se variaran sus cargas, cada jugador deberá hacer efectivo por sesión 100 servicios distribuidos en tandas, y entre cada tanda deberá de ejecutar un estimulo físico o técnico, que permita la apropiación de la ejecución y no su automatización dentro del ejercicio. Además se continuará con juego durante todas las sesiones de entrenamiento.
Semana 2	Se realizarán 5 sesiones de entrenamiento, donde se ejecutará una serie de partidos al mejor de 5 partidos, cada uno con variantes especificas para evidenciar la resolución táctica del deportista, se estimulará la regularidad del segundo servicio y devolución con dianas, en lo condicional se trabajarán recorridos interválicos a larga distancia con descansos cortos.
Semana 3	Se realizarán 4 sesiones de entrenamiento donde se estimulará la ejecución de golpes básicos, priorizando el servicio en una de esas sesiones, con el fin de no dejar de lado la regularidad construida en los demás golpes básicos, sin embargo, estarán aplicados dentro del objetivo del mesocilco, se trabajará con la construcción del punto a rally de mas de tres pelotas con golpes de fondo de seguridad. En lo condicional se trabajará la resistencia anaérobica con golpe de pelotas.

Semana 4	Se realizarán 4 sesiones de entrenamiento se trabajará sobre la técnica del primer servicio, buscando generar potencia sobre el golpe, se trabajará sobre la repetición del gesto y la corrección del mismo, se trabajará paralelamente la ejecución de situaciones reales de juego buscando ser eficientes con el golpe. Se trabajarán distancias largas de recorridos en la silla de ruedas para favorecer la recuperación a través de una mayor presencia del oxigeno en la carga condicional.
Semana 5	Se realizarán 4 sesiones de entrenamiento donde se trabajará la regularidad del segundo servicio, cada deportista tendrá un volumen y un tiempo para alcanzar ese volumen efectivo, dsitribuidos en tandas, y con intervalos de ejecución física, técnica o física-técnico, de distintos ejercicios, en lo condicional se trabajará en cancha intervalos prolongados de estimulo anaerobico con ejecución de golpes.

Observaciones del periodo
No hay observaciones.



FIRMA:
NOMBRE: DAVID SANTIAGO SÁNCHEZ PUERTA