Período de Informe	Octubre				
Nombre contratista	Diego Alberto Montoya Gómez				
Tipo de documento	cc	**Numero de documento**	98588501		
Liga	Antioqueña de futbol de salón				
Deporte / modalidad	Futbol de salón				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**15**	**Masculino** Nro.		
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	480	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de futbol de salón 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	Paola Andrea Estrada Quintero	0 MIN	14	0	0%
2	Mariana Soto Bonilla	630 MIN	14	7	50%
3	Alejandra Yasmin Salcedo Molina	1260 MIN	14	14	100%
4	Yamiled Graciano López	1260 MIN	14	14	100%
5	Ana María Castaño Peláez	1260 MIN	14	14	100%
6	Mariana Quintero Álvarez	1260 MIN	14	14	100%
7	Evelyn Vanessa Caro Peláez	1260MIN	14	14	100%
8	María Fernanda Montoya Gutierrez	1260 MIN	14	14	100%
9	Valentina Ríos Rodríguez	1260 MIN	14	14	100%
10	Sindy Johanna Rivera Úsuga	630 MIN	14	7	50%

11	María Camila Montoya San Martín	1260 MIN	14	14	100%
12	María Camila Zuluaga Valencia	1260 MIN	14	14	100%
13	Valeria Ríos Rodríguez	1260 MIN	14	14	100%
14	Yenni Carolina López Franco.	0 MIN	14	0	0%
15	Maria Camila Ramírez Serna	1 MIN	14	14	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Microciclo de restablecimiento y posteriormente de carga enfocada en competencias locales.**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Afrontamos la fase de 8vos de final, de la copa de la No violencia, de malalas • acondicionamos 3 deportistas nuevas, que vemos que tienen la capacidad y disposición para representar a nuestro departamento • Realizamos un trabajo especial de recuperación con las dos deportistas que estaban jugando la copa profesional de fútbol de salón con Valledupar, y ya finalizaron su participación.
Semana 2	• Hicimos un nuevo microciclo de carga, enfocándonos en ejercicios de fuerza explosiva y potencia de nuestras deportistas dependiendo de su posición. • Tomamos medidas antropométricas, y solicitaremos apoyo nutricional con algunas deportistas que tienen bajo peso y otras que tienen sobrepeso. Estamos controlando lo que están comiendo nuestras deportistas, sobre todo las juveniles que están en la villa deportiva.

Semana 3	• Asistimos a varios torneos femeninos locales y en los municipios cercanos, con la Finalidad de identificar algunas posibles deportistas que cumplan con las necesidades que tenemos y ampliar nuestra reserva deportiva • Realizamos los mismos test físicos, que realizamos en el micro ciclo pasado, con el fin de comparar e identificar en avance de nuestras deportistas.
Semana 4	• Buscamos un torneo invitaciónal del fútbol de salón femenino, con el fin de competir y observar cómo se han acoplado las nuevas deportistas a nuestro estilo de juego. • Retomamos los trabajos tanto grupales como individuales con las psicólogas deportivas de indeportes. Debemos mejorar la cohesión de grupo, teniendo en cuenta que hay deportistas nuevas
Semana 5	• Realizamos visitas a los entrenamientos de los diferentes municipios, en donde vayan a jugar los juegos departamentales nuestras deportistas. Queremos hacer unos seguimientos minuciosos y precisos de sus entrenos por fuera de la selección • Jugamos un triangular amistoso, con las selecciones de los municipios del área metropolitana.

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)

No Aplica

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**Microciclo de carga, precompetitivo y competitivo.**
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Continuaremos con los trabajos específicos de fuerza, en el gimnasio del coliseo Iván de Bedout. • Comenzaremos a realizar los trabajos de resistencia a la velocidad, con el fin de realizas las transiciones de los trabajos de fuerza. • Retomaremos el diligenciamiento de las encuestas de PSE y resultado deportivo.

Semana 2	• Durante esta semana realizaremos las últimas dos sesiones de entrenamiento de fuerza, en el gimnasio del coliseo Iván de Bedout. Trabajamos al 70%, los siguientes ejercicios. Clean high pull, jump squat, clean juam shrug, high pull, drops jumps, y jump squat. Buscando la supercompensacion en nuestras deportistas. • Realizaremos las respectivas transiciones en cancha, buscando recordar movimientos muy específicos del futbol de salón. • Realizaremos trabajos técnicos y tácticos, integrados con transiciones en velocidad, y estados de alerta.
Semana 3	• Haremos una serie de amistosos contra los municipios del área metropolitana, que van a participar en el torneo departamental. • Durante esta semana, realizaremos nuevamente algunos test físicos, con el fin de comparar los resultados de los realizados en el mes inmediatamente anterior, y así poder identificar, en que aspectos debemos aumentar el trabajo, y en cuales mantener la regularidad. • Enfocaremos la mayoría de sesiones, en trabajos netamente ofensivos, como transiciones, remates, y definición simulando diferentes situaciones de juego.
Semana 4	• Recordaremos todas las jugadas de pelota detenida, al igual que los detalles puntuales de la marca, con presión y sin presión. • Buscaremos actividades de integración para el grupo de deportistas que va a competir en el torneo de barrio Antioquia con el fin de mejorar la cohesión de grupo, y armonía en el mismo. • Realizaremos un acompañamiento a nuestras deportistas, mientras compiten en el torneo departamental con sus respectivos municipios.

Semana 5	• Afrontaremos las fases finales del torneo de barrio Antioquia y de la copa Malalas. Ambos torneos locales. • Recuperamos a las deportistas que estaban compitiendo en el torneo departamental, y posteriormente haremos una evaluación de su rendimiento físico y desempeño táctico.

Observaciones del periodo
• Retornaron dos deportistas que venían recuperándose. Camila Ramirez, venia recuperándose de un accidente de tránsito, y Mariana Quintero de una cirugía de ligamento. Ambas deportistas están retomando sus entrenos de manera progresiva. • La deportista Yamiled Graciano fue sometida a una cirugía, en su menisco, la cual fue todo un éxito y está realizando su recuperación de manera satisfactoria.

Diego A. Montoya

FIRMA:
NOMBRE: Diego Alberto Montoya Gómez