Período de Informe	Noviembre				
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**	04		
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	1260 MIN	14	14	100%
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	900 MIN	14	10	71%

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	1260 MIN	14	14	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Microciclo de carga, precompetitivo y competitivo**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Continuamos con los trabajos específicos de fuerza, en el gimnasio del coliseo Ivan de Bedout. • Comenzamos a realizar los trabajos de resistencia a la velocidad, con el fin de realizas las transiciones de los trabajos de fuerza. • Retomamos el diligenciamiento de las encuestas de PSE y resultado deportivo.
Semana 2	• Durante esta semana realizamos 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. • Realizamos las respectivas transiciones en cancha, buscando recordar movimientos muy específicos del futbol de salón. • Realizamos trabajos técnicos y tácticos, integrados con transiciones en velocidad, y estados de alerta.

Semana 3	• Hicimos una serie de amistosos contra los municipios del área metropolitana, que van a participar en el torneo departamental. • Durante esta semana, realizamos 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. • Enfocamos la mayoría de sesiones, en trabajos netamente ofensivos, como transiciones, remates, y definición simulando diferentes situaciones de juego.
Semana 4	• Recordamos todas las jugadas de pelota detenida, al igual que los detalles puntuales de la marca, con presión y sin presión. • Buscamos 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. • Realizamos un acompañamiento a nuestras deportistas, mientras compiten en el torneo departamental con sus respectivos municipios.
Semana 5	• Afrontamos 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.

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 competitivo y de restablecimiento.**
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Realizaremos la última semana de trabajo de fuerza en el gimnasio, dejando a las deportistas a punto, para competir • Afrontaremos las fases finales de un torneo local en el cual estamos compitiendo, más precisamente la copa por la No violencia, de malalas. • La mayoría de deportistas, competirá con sus respectivos municipios, las eliminatorias zonales para el torneo departamental.

Semana 2	• Vamos a competir en el torneo de barrio Antioquia, el cual es de nuestra modalidad deportiva, y nos permitirá terminar el calendario deportivo compitiendo. • Algunas deportistas van a competir en los juegos departamentales, los cuales se llevaran a cabo en Andes y Jardin. Vamos a realizar seguimiento y acompañamiento a nuestras deportistas en su competencia.
Semana 3	• Realizaremos trabajos físicos, con el fin de bajar cargas, y recuperar las deportistas que vienen de competencias departamentales • Realizaremos sesiones de masoterapia, y estiramientos específicos, para terminar de recuperar a nuestras deportistas. • Realizaremos test físicos, generales, para saber en qué condición terminan nuestras deportistas , y comparar los resultados de ciclos anteriores.
Semana 4	No Aplica
Semana 5	No Aplica

Observaciones del periodo
• Varias deportistas estarán compitiendo y representando a sus respectivos municipios, en los zonales y final departamental. Realizaremos acompañamiento para estar pendiente de su desempeño en dichas competencias, y poder empalmar su recuperación y dosificación de cargas.

Diego A. Montoya

FIRMA:

NOMBRE: Diego Alberto Montoya Gómez