| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | Octubre | | | | |
| **Nombre contratista** | Rubén Darío Arroyave Restrepo | | | | |
| **Tipo de documento** | CC | **Numero de documento** | 98.554.081 | | |
| **Liga** | Liga Antioqueña de Squash | | | | |
| **Deporte / modalidad** | **Squash/Individual** | | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | 8 | **Masculino** Nro. | **16** | |
| **Supervisor del contrato** | Andrés Roberto Gómez Castaño | | | | |
| **Número del contrato** | 485 | **Informe de actividades No** | 3 | | |
| **Objeto del Contrato** | Prestación de servicios de un entrenador de squash para INDEPORTES ANTIOQUIA. | | | | |

| **Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nro.** | **Nombre** | **Volumen (Horas)** | **Sesiones realizadas en el periodo** | **Asistencias del deportista** | **Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)** |
| **1** | Juan Pablo Gómez Ochoa | | Reside en Cali | | |
| **2** | Juan David Echavarría | 60 | 22 | 20 | 91% |
| **3** | Martín Mejía Correa | 54 | 22 | 18 | 82% |
| **4** | Tomás Salinas Tamayo | 60 | 22 | 20 | 91% |
| **5** | Matías Cardona Montes | 60 | 22 | 20 | 91% |
| **6** | Camila Cadena Escobar | 63 | 22 | 21 | 95% |
| **7** | Miguel Posada Villa | | En el exterior | | |
| **8** | Samuel Ruiz Bolívar | | En el exterior | | |
| **9** | Juan Miguel Jaramillo | 57 | 22 | 19 | 86% |
| **10** | Agustín Salinas Tamayo | 24 | 22 | 8 | 36% |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **11** | Pablo Domínguez | 27 | 22 | 9 | 41% |
| **12** | Susana Restrepo Zuluaga | 54 | 22 | 18 | 82% |
| **13** | Matías Pereira Goez | | Incapacitado | | |
| **14** | Mateo Restrepo Pedroza | | En el exterior | | |
| **15** | Matías Knudsen Martin | | En el exterior | | |
| **16** | María Clara Ramírez | | En el exterior | | |
| **17** | Andrea Soria Madrigal | | En el exterior | | |
| **18** | Amalia Ríos Restrepo | | En el exterior | | |
| **19** | Sophia Morales Tamayo | | En el exterior | | |
| **20** | Pablo Betancourt | 51 | 22 | 17 | 77%% |
| **21** | Carlos Buenaño | | 22 | | |
| **22** | Alejandra Lozano | 53 | 22 | 18 | 92% |
| **23** | David Rodríguez | 60 | 22 | 20 | 93% |
| **24** | Mariana Durán | | Reside en Bogotá | | |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL : octubre** | Fortalecer los trabajos tácticos, especialmente en la modalidad de dobles como parte de nuestra preparación a Juegos Nacionales de la Juventud.<br><br>Mejorar los trabajos de juego ofensivo y precisión en el juego profundo para lograr mayor efectividad en los partidos |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| Semana 1: octubre 1 al 4 | Trabajo por parejas con variantes de paralelas y drop, utilizando el globo cuando van adelante. Trabajos con máquina lanza pelotas para golpes de precisión (drop, volea drop, killer shots, golpes ofensivos). Técnica individual para mejorar control de pelota y precisión en los golpes. Juegos condicionados con variantes de volea. |

| | |
|---|---|
| Semana 2: octubre 7 al 11 | Trabajo de técnica individual con golpes de paralela y cruzadas profundas. Desplazamiento en cancha con variantes.<br>Trabajos en zona CORE, trote con intervalos, partidos de individual y dobles. Fortalecimiento con bandas elásticas en tren inferior y análisis de partidos por medio de videos y retroalimentación por parte de los deportistas a uno de sus compañeros. |
| Semana 3: octubre 14 al 18 | Fortalecimiento con bandas elásticas y terabands tanto en tren superior como inferior. Fortalecimiento en zona CORE. Desplazamientos en cancha con variantes. Partidos de dobles. |
| Semana 4: octubre 21 al 25 | Trabajo de técnica individual con golpes de paralela y cruzadas profundas. Desplazamiento en cancha con variantes.<br>Trabajos en zona CORE, trote con intervalos, partidos de individual y dobles.<br>V Válida Nacional Bogotá. |
| Semana 5: octubre 28 a noviembre 1 | Juegos condicionados con variantes (3/4, solo el callejón, diagonales con opción de volea, fondo con rebote y variante de drop cuando la pelota queda en la mitad de la cancha.<br>Torneo PSA en Medellín con la participación de 3 deportistas antioqueños: Matías Knudsen, Mateo Restrepo y Martín Mejía. |

| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |
|---|
| • IV Válida Nacional Cali, septiembre 20 al 22<br>a. Martín Mejía: campeón Sub-15 masculino<br>b. Susana Restrepo: subcampeona Sub-15 femenino<br>c. Camila Botero: subcampeona Sub-17 femenino<br>d. Matías Cardona: 5° puesto categoría Sub-15 masculino<br>• Campeonato Panamericano Sub-23 Bucaramanga , octubre 6 al 13<br>a. María Clara Ramírez: medalla de Oro Equipos Femenino<br>b. María Clara Ramírez: medalla de Bronce Dobles Femenino |

| |
|---|
| |

| **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 ningún deportista presentó inconvenientes de tipo médico, se coordinará una revisión a los deportistas que asistirán a Juegos Nacionales de la Juventud para ver cómo se encuentran previo a estas importantes justas. |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO: noviembre** | Preparar de la mejor forma tanto física, técnica y táctica, así como en la parte psicológica a los deportistas que nos estarán representando en los Juegos Nacionales de la Juventud, buscando lograr los mejores resultados posibles. |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| Semana 1: noviembre 1 al 3 | Trabajo de técnica individual con golpes de paralela y cruzadas profundas. Desplazamiento en cancha con variantes.<br>Trabajos en zona CORE, trote con intervalos, partidos de individual y dobles. Fortalecimiento con bandas elásticas en tren inferior y análisis de partidos por medio de videos y retroalimentación por parte de los deportistas a uno de sus compañeros. |

| | |
|---|---|
| Semana 2: noviembre 4 al 8 | Preparación para Juegos Nacionales de la Juventud en Armenia, Quindío.<br>Partidos de individuales.<br>Partidos de dobles.<br>Trabajos físicos de mantenimiento y recuperación. |
| Semana 3: noviembre 11 al 16 | Participación en los I Juegos Nacionales de la Juventud en Armenia, Quindío. |
| Semana 4: noviembre 18 al 22 | IV Válida Departamental de Squash CCE.<br>Retroalimentación de los resultados obtenidos en Juegos Nacionales de la Juventud. |
| Semana 5: noviembre 25 al 29 | Fortalecimiento en zona CORE. Trabajos con teraband y bandas elásticas, trote en pista con intervalos.<br>Trabajos por parejas con énfasis en variantes de juego ofensivas buscando presión con juego profundo y atacar con volea.<br>VI Válida Nacional en Bucaramanga. |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| Se destaca los resultados obtenidos por los deportistas antioqueños tanto a nivel nacional como internacional, destacándose la medalla de Oro lograda por María Clara Ramírez en el Panamericano Sub-23 en Bucaramanga, que le permitió a Colombia alcanzar el título del evento y de paso lograr la clasificación a los Juegos Panamericanos de la Juventud 2025 a realizarse en Asunción, Paraguay. |

Rubén Darío Arroyave

FIRMA:
NOMBRE: Rubén Darío Arroyave Restrepo