Período de Informe	ULTIMO PAGO				
Nombre contratista	JUAN FERNANDO BONILLA SERNA				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1152452785		
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE ARQUERIA				
Deporte / modalidad	**ARQUERIA- MODALIDAD COMPUESTO**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**14**	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO				
Número del contrato	424	**Informe de actividades No**	6		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de arquería para Indeportes Antioquia				

Asistencias de los deportistas preseleccion o selección Antioquia					
Nro.	NOMBRE	VOLUMEN	Sesiones Realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias/Sesiones)
1	JERONIMO ABAD	85	22	17	77
2	PABLO GOMEZ	95	19	19	100
3	SEBASTIAN ARENAS	95	19	19	100
4	JUAN FERNANDO BONILLA	95	19	19	100
5	JULIAN GOMEZ	75	15	15	100
6	SEBASTIAN VILLEGAS	75	15	15	100
7	JAIDER MOSQUERA	75	15	15	100
8	SAMUEL GALVIS	75	15	15	100
9	JUAN ANDRES RESTREPO	95	19	19	100
10	SAMUEL LOPEZ	90	19	18	95
12	SEBASTIAN URIBE	85	19	17	89
13	FABER CORTEZ	65	17	13	76
14	JUNIOR RENTERIA	75	17	15	88

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**OBJETIVOS:** • **Realizamos sesiones de bajo volumen sin llegar a una exigencia alta para que nuestros deportistas conserven al máximo su forma técnica.** • **Mejorar la ejecución y mantenimiento de la forma técnica.**

	• **Lograr una excelente participación en el torneo PAD a realizarse en diciembre.** **ENFOQUE CUANTITATIVO:** • **Evaluar la condición física de los deportistas a través de pruebas específicas.** **CÓMO:** **Perfeccionar la ejecución técnica del gesto deportivo a través de aspectos clave en la preparación:** • **Físicos: Realizar un análisis detallado de la fuerza, resistencia y capacidad aeróbica de los atletas mediante pruebas especializadas. Detectar áreas de mejora y ajustar los programas de entrenamiento en función de los resultados obtenidos.** • **Técnicos: Detectar y corregir fallos en la técnica mediante un análisis minucioso y retroalimentación constante. Realizar evaluaciones técnicas para perfeccionar las habilidades, asegurando una técnica precisa que optimice el rendimiento.** • **Tácticos: Modificar el ritmo y adaptar el gesto deportivo mediante simulaciones y entrenamientos específicos. Desarrollar la capacidad para reaccionar rápidamente ante cambios inesperados y situaciones imprevistas, mejorando la flexibilidad táctica.** • **Psicológicos: Aplicar estrategias para manejar pensamientos, respiración y control emocional. Fomentar la fortaleza mental para mantener la concentración, reducir el estrés y aumentar la resiliencia durante las competiciones y entrenamientos. Utilizar técnicas de relajación y visualización para potenciar el rendimiento.**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Durante esta semana, realizamos un volumen moderado de disparos, enfocándonos principalmente en la consolidación de la base técnica y en la conservación de la forma correcta de disparo, con el fin de mejorar la precisión y eficiencia en los movimientos sin comprometer la calidad técnica.
Semana 2	Durante esta semana, realizamos un volumen moderado de disparos, enfocándonos principalmente en la consolidación de la base técnica y en la conservación de la forma correcta de disparo, con el fin de mejorar la precisión y eficiencia en los movimientos sin comprometer la calidad técnica.
Semana 3	

	Durante esta semana, realizamos un volumen moderado de disparos, enfocándonos principalmente en la consolidación de la base técnica y en la conservación de la forma correcta de disparo, con el fin de mejorar la precisión y eficiencia en los movimientos sin comprometer la calidad técnica. Participamos en el campeonato Nacional Pad de desarrollo.
Semana 4	- No aplica
Semana 5	- No aplica

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el evento nacional PAD, tuvimos una excelente participación de 5 deportistas selección Antioquia en estas categorías. Este evento fue de gran ayuda para los atletas ya que es un evento de desarrollo, en donde empiezan a ver y experimentar lo que es un evento nacional con diferentes departamentos, en general se tuvo una excelente participación.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	• No aplica
Actividades planificadas para el siguiente periodo	

Semana 1	No aplica
Semana 2	No aplica
Semana 3	No aplica
Semana 4	No aplica
Semana 5	No aplica

Observaciones del periodo



FIRMA:
NOMBRE: **JUAN FERNANDO BONILLA SERNA**
C.C 1152452785