Período de Informe	ÚLTIMO PAGO				
Nombre contratista	Juana Rueda Vargas				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1000653897		
Liga	Liga Antioqueña de Tiro Deportivo				
Deporte / modalidad	**Tiro Deportivo/Pistola**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**1**	**Masculino** Nro.	**5**	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	560	**Informe de actividades No**	05		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de tiro deportivo 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	Kenny Sebastián Muñoz	2160	14	12	86%
2	Samuel Muñoz	2160	14	12	66%
3	Jorge Stevens Ruiz	1980	14	11	79%
4	Emiliano David Parra	450	5	5	100%
5	Juan Camilo Muñoz	540	8	6	75%
6	Juana Rueda Vargas	3120	14	13	93%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar un análisis detallado del rendimiento en los Juegos Nacionales Juveniles y el Campeonato República de Colombia para identificar áreas de mejora técnica y táctica.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- Trabajo sobre bases inestables para trabajar la estabilidad. - Correcciones posturales - Trabajo en el autocontrol de la posición. - Estáticas con el tiro al final

	- Series de intervalo entre tiro seco y tiro real - Trabajo específico en el apriete del disparador
Semana 2	- Competencias internas entre los deportistas - Trabajo en blanco reducido - Trabajo específico de apnea para la rutina de respiración en la ejecución del disparo - Fortalecimiento de la zona core - Trabajo sobre pantalla blanca - Trabajo sobre el tiempo del disparo
Semana 3	- Series de volumen alto con el fin de evaluar las agrupaciones y hacer las correcciones pertinentes - Trabajo de tiro seco sobre la mesa para evaluar la calidad del apriete - Trabajo sobre la rutina entre disparos de cada tirador - Trabajos por metas, cada vez más altas con el fin de medir su capacidad de concentración y tolerancia a la frustración. - Fortalecimiento de la zona core
Semana 4	NO APLICA
Semana 5	NO APLICA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En este período no se tendrán competencias ni controles de rendimiento, trabajamos sobre los resultados del Campeonato República de Colombia y Juegos Nacionales Juveniles que fueron los siguientes: Campeonato República de Colombia, pistola de aire: Kenny Muñoz: 521 Samuel Muñoz: 474 Juana Rueda: 568; medalla de oro Pistola deportiva: Juana Rueda: 562; medalla de oro

Juegos Nacionales Juveniles 2024, pistola de aire:
Samuel Muñoz: 481; 8° lugar

Los resultados de Juegos Nacionales Juveniles cumplieron con la proyección, entrar a la final, se contó con poco fogueo competitivo a comparación de otras delegaciones que participaron en justas internacionales como preparación para este evento, lo que supuso una ventaja competitiva de las otras regiones sobre nosotros.

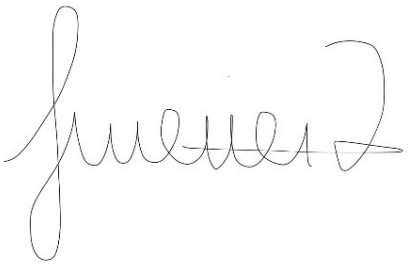
Por otro lado, los resultados del Campeonato República de Colombia estuvieron por encima de la proyección hablando de medallas, se obtuvieron 3 medallas de oro y 2 bronces en las siguientes modalidades de Juegos Nacionales:

ORO: Pistola de aire femenino individual, pistola de aire femenino por equipos, pistola deportiva individual
BRONCE: Pistola de aire mixto, pistola de aire masculino por equipos.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Es importante una intervención por el área de psicología para los deportistas, pues además de no saber manejar del todo bien la presión competitiva, su entorno y contexto social ha afectado en diferentes ocasiones su desempeño competitivo.

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
NO APLICA



JUANA RUEDA VARGAS