Período de Informe	FEBRERO DE 2026				
Nombre contratista	JAIR MANUEL GIL DIAZ				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	78296925		
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE BOWLING				
Deporte / modalidad	**MIXTA**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**11**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	127	**Informe de actividades No**	01		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR DE INICIACIÓN Y DESARROLLO DEPORTIVO PARA ACOMPAÑAR LOS PROCESOS DE SELECCIÓN DE TALENTOS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE BOLO, EN CATEGORÍAS MENORES, QUE APORTEN AL DESARROLLO DEPORTIVO DE ANTIOQUIA, EN CATEGORÍAS DE JUEGOS NACIONALES.				

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	Isabella Osorno Posada	40	20	20	100%
2	María L Saavedra Torres	100	20	20	100%
3	Andrés Felipe Buitrago	40	20	20	100%
4	Tomas Álvarez Escobar	40	20	20	100%
5	Tomas Gallego	40	20	20	100%
6	Emiliano Sierra	22	20	11	55%
7	Mariana Naranjo	36	20	18	90%

8	Juan Manuel Arango	30	20	15	75%
9	Mariana Ángel	40	20	20	100%
10	Gabriel Ardila	38	20	19	95%
11	Thomas Zuluaga	20	20	10	50%
12	Susana Corpas	40	20	20	100%
13	Lucas Posada	16	20	8	40%
14	Camilo Medina	24	20	12	60%
15	Michelle Atehortua	32	20	16	80%
16	José Pablo Corpas	40	20	20	100%
17	Susana Correa	30	20	15	75%
18	Ismael Cano	34	20	17	85%
19	Isabella Fontalvo	20	20	10	50%
20	Salome Mesa	26	20	13	65%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Optimizar la consistencia del swing y la estabilidad de la llegada mediante el fortalecimiento de la zona Core y el tren inferior para asegurar una ejecución técnica repetible y sólida.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	✓ Conducta de entrada ✓ Análisis de las llaves y los huecos de la bola de los deportistas ✓ Sentadillas, abdominales y dorsales ✓ Técnica básica de presentación y salida ✓ Trabajos de liberación del pulgar ✓ Trabajos socio afectivos ✓ Lanzamientos libres con correcciones individuales ✓ Simulacros de competencia.
Semana 2	✓ Acompañamiento a los deportistas en el chequeo mensual ✓ Trabajos propioceptivos ✓ Charla sobre normatividad y reglamentación ✓ Rutina de prelanzamiento. ✓ Trabajos de liberación de los dedos ✓ Cadencia de los pasos ✓ Trabajos de movilidad articular ✓ Trabajos coordinativos ✓ Simulacros de competencia
Semana 3	✓ Trabajos de conversión de medias ✓ Lanzamientos desde diferentes zonas de la pista ✓ Trabajos de precisión

	✓ Trabajos coordinativos (equilibrio estático y dinámico) ✓ Lanzamientos libres con correcciones individuales ✓ Simulacro de competencias ✓ Planchas, dorsales y sentadillas ✓ Trabajos de presentación.
Semana 4	✓ Trabajos de coordinativos ✓ Ejercicios para mejorar el balance de llegada ✓ Trabajos para mejorar la deslizada ✓ Juego libre con correcciones individuales ✓ Lanzamientos al pin 7 y 10 ✓ Lanzamientos a los pines 3-9 y 2-8 ✓ Trabajos de evaluación y control ✓ Salto a la cuerda ✓ Trabajos propioceptivos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No aplica para este periodo

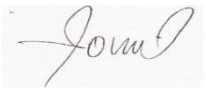
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
El día martes 10 de febrero se tuvo una reunión general en el auditorio de deportes donde se tocaron temas administrativos, psicosociales y deportivos.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Lograr la sincronización entre en tren superior e inferior durante la aproximación para tener la cadencia rítmica apropiada según el caso

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	✓ Acompañamiento a los deportistas en el chequeo mensual (domingo, lunes y martes) ✓ Análisis de los resultados del chequeo ✓ Trabajos de conversión de medias ✓ Trabajos de flexibilidad ✓ Trabajos coordinativos ✓ Juego libre
Semana 2	✓ Trabajos coordinativos ✓ Trabajos físicos para fortalecer la zona core y el tren inferior ✓ Ejercicios dirigidos a mejorar la coordinación general de la aproximación. ✓ Trabajos para mejorar la altura del swing según el caso ✓ Trabajos para mejorar el brazo de balance ✓ Trabajos socio afectivos ✓ Simulacros de competencia ✓ Lanzamientos libres con correcciones individuales.
Semana 3	✓ Acompañamiento a los deportistas en el torneo departamental (toda la semana)
Semana 4	✓ Trabajos cognitivos: (analizar la velocidad y líneas de tiro tanto personal como la de los compañeros ✓ Identificación de las variaciones del aceitado durante las sesiones ✓ Trabajos de fortalecimiento muscular ✓ Trabajos de movilidad articular ✓ Trabajos propioceptivos ✓ Trabajos de velocidad del lanzamiento. ✓ Trabajos enfatizados en mejorar la dirección de los pasos ✓ Trabajos dirigidos a mejorar el tamaño de los pasos ✓ Juego libre.
Semana 5	✓ Trabajos dirigidos a mejorar la pierna de balance ✓ Trabajos dirigidos a mejorar la desliza final ✓ Trabajos para mejorar la fluidez del swing ✓ Lanzamientos libres con correcciones individuales ✓ Simulacros de competencia

	✓ Trabajos de conversión de medias ✓ Trabajos de evaluación y control

Observaciones del periodo
No aplica para este periodo



_____
FIRMA:
NOMBRE: JAIR Manuel Diaz