Período de Informe	**FEBRERO DE 2026**			
Nombre contratista	JUAN DAVID ARBOLEDA TILANO			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1128441305	
Liga	LIGA DE TENIS DE CAMPO DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	TENIS DE CAMPO			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**1**	**Masculino** Nro.	**14**
Supervisor del contrato	**ANDRES ROBERTO GOMEZ**			
Número del contrato	146 DE 2026	**Informe de actividades No**	1	
Objeto del Contrato	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR ASISTENTE PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS PARA ACOMPAÑAR A LA LIGA DE TENIS DE CAMPO DE ANTIOQUIA, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, 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	SERGIO HERNÁNDEZ	6600	22	17	77%
2	DIEGO GIRALDO	6600	22	19	86%
3	MATIAS QUINTERO	6600	22	18	82%
4	EMILIO CARDONA	6600	22	18	82%
5	SANTIAGO LÓPEZ	6600	22	20	91%
6	JUAN S. MONROY	6600	22	21	95%
7	GERÓNIMO MONTOYA	6600	22	19	86%
8	JUAN ESTEBAN VARGAS	6600	22	18	82%
9	MAXIMILIANO UPEGUI	6600	22	18	82%
10	SAMUEL OLIVEROS	6600	22	21	95%
11	SAMUEL CARMONA	6600	22	20	91%
12	JUAN JOSÉ MARTINEZ	6600	22	21	95%
13	DAVID HIGUERA	6600	22	19	86%

14	CAMILO HOGUET	6600	22	17	77%
15	ISABELA GÓMEZ	6600	22	19	86%
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Generar procesos de adaptación a cargas de entrenamiento por medio de trabajos de consistencia en golpes de fondo, enfoque en juego de pies y resistencia aeróbica y anaeróbica, teniendo en cuenta el inicio de temporada**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- Revisiones de condición física - Adaptaciones a nuevas cargas de entrenamiento - Metas y objetivos - Revisión general de golpes (fondo, servicio y red) - Resistencia aeróbica
Semana 2	- Valoraciones antropométricas y físicas - Consistencia en golpes de fondo - Trabajo de juego de pies enfocado en “split step” - Resistencia aeróbica - Otros deportes (cycling y subida de cerro)
Semana 3	- Consistencia en golpes de fondo - Trabajo de juego de pies enfocado en “split step” - Tipos de apoyos - Análisis de fundamentos técnicos por medio de video - Resistencia anaeróbica
Semana 4	- Consistencia en golpes de fondo con direcciones - Trabajo de juego de pies enfocado en tipos de apoyos y retornos - Análisis y trabajo de fundamentos técnicos individuales - Resistencia anaeróbica y coordinación

Semana 5	- Ajustes técnico-tácticos - Trabajo de juego de pies enfocado en entradas y salidas - Análisis y trabajo de fundamentos técnicos individuales y aplicación táctica - Coordinación y preparación física específica - Transferencias a juego real

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el período comprendido entre el 15 de enero y 15 de febrero de 2026, los atletas del programa de Alto Rendimiento (Selección y Preselección Antioquia), participaron en diferentes competencias. En el Torneo Nacional Grado 4 (Antioquia) de la semana del 26 de enero, donde participaron 105 atletas jóvenes en 6 categorías, Gerónimo Montoya obtuvo el título en la categoría 18 años (sencillos) donde Juan Vargas fue finalista, Maximiliano Upegui obtuvo el título en la categoría 14 años (sencillos y dobles), Juan Vargas y Juan Monroy obtuvieron el título en dobles en la categoría 18 años. Posteriormente se realizó el Torneo Nacional Grado 1 de Bogotá, con la participación de más de 200 atletas jóvenes, donde se destacó Gerónimo Montoya, alcanzando la semifinal de la categoría 18 masculino en sencillos y dobles. Durante este mismo período, Matías Quintero, Emilio Cardona y Santiago López, realizaron giras del Circuito ITF Junior con torneos en Barranquilla, Guadalajara y Guatemala, con rendimientos positivos, teniendo en cuenta que están en inicio de temporada. Se destaca el resultado de Santiago López que fue finalista de dobles en el J60 de Guatemala. Emilio Cardona fue semifinalista de dobles en J60 de Zapopan

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
-Valoraciones antropométricas y físicas (toma de pliegues, peso, talla, envergadura, CMJ, salto largo, velocidad 10 y 20 metros, agilidad 5-10-5 y resistencia específica) - Revisión de medicina deportiva y remisión a fisioterapia del atleta Santiago López - Apoyo de la preparadora física Diana Gallo en procesos de monitorización de la carga y análisis de movimiento - Estabilización de encuentros con la psicosocial encargada Betsy Ocampo, cada 2 semanas - Postulación a estímulo educativo de Matías Quintero y Mariana Jiménez (listado) - Reunión de entrenadores con gerencia y dependencias de la subgerencia de altos logros - Reunión de la Liga de Tenis con el área administrativa y metodológica de Indeportes - Apoyo continuo del metodólogo Andrés Roberto Gómez

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Potenciar el servicio de los atletas por medio de ajustes técnico-tácticos en conexión con estímulos físicos, que generen impactos más agresivos y a su vez ayuden a ganar más puntos y buscar la iniciativa desde este golpe, manteniendo el porcentaje de primero (+60%) y segundo (+90%) servicio.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Revisión teórica del servicio - Ejercicios de diferentes lanzamientos de pelota en el servicio

	- Análisis biomecánico individual del servicio de cada atleta - Repeticiones
Semana 2	- Ajustes técnicos del servicio - Potencia de piernas - Coordinación para el servicio (cadena cinética) - Revisión de porcentajes de servicios potentes (1ro y 2do)
Semana 3	- Variantes de servicio (potencia, ubicación, efectos) - Diferenciación de servicios (plano, slice y kick) - Pliometría - Repeticiones - Patrones de juego desde el servicio
Semana 4	- Trabajos combinados de servicio y devolución - Servicio y siguiente impacto - Devolución y siguiente impacto - Patrones de juego desde el servicio y la devolución
Semana 5	- Competencia con refuerzos positivos en los juegos de servicio - Competencias libres con servicio y devolución - Ajustes tácticos con el servicio de acuerdo al marcador

Observaciones del periodo
En las próximas semanas se realizarán perfiles de carga-velocidad de los atletas, además de programar la segunda jornada de valoraciones antropométricas y físicas del año Se estabilizará la monitorización de la carga con la plataforma Power BI, coordinado con la preparadora física Apoyo del área metodológica y preparación física en Torneo Nacional Juvenil en Armenia del 18 al 22 de febrero -

_____



FIRMA:
NOMBRE: Juan David Arboleda Tilano