Período de Informe	**ABRIL DE 2026**			
Nombre contratista	Diego Alberto Montoya Gómez			
Tipo de documento	cc	**Numero de documento**	98588501	
Liga	Liga Antioqueña de futbol de salón			
Deporte / modalidad	**Futbol de salón - Femenino**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**21**	**Masculino** Nro.	
Supervisor del contrato	**ANDRES ROBERTO GOMEZ**			
Número del contrato	129 de 2026	**Informe de actividades No**	03	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal, para desarrollar el proceso de planificación y preparación de los atletas, para acompañar la liga Antioqueña de futbol de salón, en la rama femenina, 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	Alejandra yasmín Salcedo Molina	1530 MIN	17	17	100%
2	Mariana Quintero Álvarez	1530 MIN	17	17	100%
3	Evelyn Vanessa Caro Peláez	1530 MIN	17	17	100%
4	Diana Margarita Marín caro	1530 MIN	17	17	100%
5	Yamiled Graciano López	1530 MIN	17	17	100%
6	Yehimi Andrea Pulido Silva	1530 MIN	17	17	100%
7	Anyi Vanesa Flórez David	1530 MIN	17	17	100%

8	María Fernanda Montoya Gutiérrez	1530 MIN	17	17	100%
9	Evelyn Gómez Berrio	1530 MIN	17	17	100%
10	Valentina Ríos Rodríguez	1080 MIN	17	12	70%
11	Mariana Soto Bonilla	0 MIN	17	17	100%
12	Sindy Johana Rivera Úsuga	1080 MIN	17	12	70%
13	Ana María Castaño Peláez	1530 MIN	17	17	100%
14	Paula Andrea Botero Callejas	0 MIN	17	0	0%
15	María Camila Montoya Sanmartín	1080 MIN	17	12	70%
16	María Camila Zuluaga Valencia	1260 MIN	17	14	82%
17	Mariana Sastoque Campillo	0 MIN	17	0	0%
18	María Camila Ramírez Serna	1530 MIN	17	17	100%
19	Linda Mayerlys Gómez Gómez	1530 MIN	17	17	100%
20	Luisa Fernanda Henao Salas	1530 MIN	17	17	100%
21	Kelly Marcela Morales Cardona	0 MIN	17	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Regular las cargas de nuestras deportistas, e individualizar cargas nuevamente.**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Individualizamos las cargas, específicamente de los trabajos de fuerza. Teniendo en cuenta edad, posición y capacidad. • Durante esta semana nos enfocamos en repasar los movimientos de salidas, bajo presión, y con condicionantes simulados a la competencias. • Hicimos trabajos de Iniciación, elaboración y finalización de los ataques, posesión de balón con ayudas permanentes, velocidad de juego y equilibrio ofensivo-defensivo.

Semana 2	• Durante esta semana, hicimos seguimientos a nuestras deportistas, que están compitiendo con diferentes clubes del área metropolitana en torneos locales. También con el fin de identificar posibles deportistas para las categorías mayores y juveniles. • Realizamos micro cicló de ajuste, con el fin de adecuar los volúmenes e intensidades, de las próximas sesiones. • Realizaremos varias sesiones de trabajo en cancha, enfocándonos en la finalización y el orden táctico con balón.
Semana 3	• Realizamos trabajos integrados, combinando circuitos con pliometría, desplazamientos, duelos, golpeo, gestos técnicos, transiciones y toma de decisiones y definición. • Enfocamos los trabajos con balón, situaciones técnico tácticas, principalmente juegos de posesión, y superioridades en transiciones ofensivas. • Buscamos partidos amistosos, preferiblemente fuera del valle del aburra, con el fin de cambiar las superficies y dimensiones a las cuales estamos adaptados en los entrenamientos y competencias locales.
Semana 4	• Durante esta semana trabajamos las jugadas de pelota parada, tiros de esquina, tiros libres, laterales, y cobros de tiro de 9 y penaltis. • Continuamos realizando los trabajos de resistencia a la velocidad, con y sin balón, variando los tiempos de recuperación, lo más semejante a una competencia. • Hicimos la puesta a punto de algunas deportistas que venían entrenando de manera alternada, debido a que se estaban recuperando de molestias físicas
Semana 5	

	• Desde la liga Antioquena se está acompañando a los equipos que competirán en la copa suroeste femenina, la cual se llevara a cabo en el municipio de Concordia • Asistimos a dicha competición, para hacer seguimiento a nuestras deportistas del suroeste Antioqueño. • También se dio una capacitación a los entrenadores, asistentes y preparadores físicos, sobre nuevas tendencias de entrenamientos y su buena planificación.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
El profesor John Alcaraz y Diego Montoya, Estuvimos en la copa suroeste como representantes de la liga Antioqueña de fútbol de salón dando una capacitación a los entrenadores de la región.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Revisión médica y resonancia a la deportista Ana María Castaño Revisión médica y resonancia a la deportista Evelyn Gómez Berrío

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Microciclo de impacto
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Continuaremos entrenando mínimo 3 veces por semana, trabajos de fuerza, en donde nos enfocaremos en la mejora de la fuerza explosiva y la estabilidad de nuestras deportistas. Luego realizaremos las respectivas

	transiciones en nuestro campo de juego, con movimientos específicos de nuestra modalidad, sean desplazamientos o trabajo técnico. • Trabajamos salidas bajo presión, con transiciones ofensivas rápidas y repliegues defensivos posteriores. Estos ejercicios los iremos condicionando dependiendo de las necesidades que vayamos identificando. • Individualizaremos ciertos tipos de trabajo físico, especifico, dependiendo de la posición y rol que desempeñe cada jugadora.
Semana 2	• Durante esta semana repasaremos las técnicas de carrera, salida y frenado, al igual que las técnicas de los saltos, CMJ, SJ y ABK. • Vamos a enfocarnos en mejorar la técnica de, sin impulso (fuerza pura) con contramovimiento (Potencia) y con brazos (Rendimiento real) • Tambien realizaremos un test de FMS, para evaluar el cuerpo de nuestras deportistas, como mueven los patrones básicos, y asi detectar limitaciones, desbalances o riesgos de lesión.
Semana 3	• Realizaremos un micro cicló de carga, e impacto, en el cual se programó dos o tres picos de carga extrema, utilizando los trabajos de fuerza y resistencia a la velocidad. • También repasaremos la técnica de varios movimientos específicos, como el envión, el arranque, y el CMJ, todo esto con el fin de optimizar la energía y el desplazamiento, y obtener los mejores resultados de los test • Buscaremos varios partidos amistosos, preferiblemente fuera del área metropolitana, con el fin de foguear la base de nuestra selección, y competir fuera de nuestra zona de confort.
Semana 4	• En el transcurso de esta semana realizaremos los siguientes test. ◦ Valoración de La Velocidad de sprint. 20m ◦ Valoración de la aceleración. 5m

	• Valoración de la resistencia a la velocidad. 4 x 10m • Valoración de la potencia mecánica. Salto en contra movimiento. • Valoración de la resistencia y velocidad aeróbicas. Test te legger • Valoración de la velocidad con cargas • incrementales, fuerza relativa, RM sentadilla. Curva de fuerza.
Semana 5	• De acuerdo con los resultados de los test, vamos a enfocarnos en mejorar las capacidades con resultados mas bajos, desde la especificidad. • Haremos sub grupos, dependiendo de pesos, distancias y técnica, para controlar mejor los trabajos específicos. • Vamos a recuperar el grupo, a registrar los resultados, analizarlos y adaptar los entrenamientos.

Observaciones del periodo
El grupo han mostrado una muy buena aceptación y disposición frente a las propuestas, participando con compromiso en las tareas orientadas al desarrollo de fuerza, velocidad y resistencia. Estamos a la espera de poder utilizar los encoder, los implementos tecnológicos de medición, son fundamentales para mejorar el desarrollo y funcionamientos de las capacidades de nuestras deportistas especialmente en las fases de desarrollo de fuerza y potencia.

Diego A. Montoya

_____

FIRMA:

NOMBRE: Diego Alberto Montoya Gómez