Período de Informe	Junio			
Nombre contratista	Oscar Alejandro Rivera Buitrago			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	71216094	
Liga	Liga de Patinaje de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Patinaje Artístico**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**16**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño			
Número del contrato	210-2023	**Informe de actividades No**	05	
Objeto del Contrato	"Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Patinaje de Antioquia modalidad Artística.",			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen (Horas)**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Astrid Carolina Báez Acosta*	46	23	13	56,52
2	Luz Cristina Urrea Castaño	46	23	20	86,96
3	María Paulina Pérez Gómez	46	23	23	100
4	Eliana Bedoya García	46	23	19	82,61
5	Saray Vélez Osorio	46	23	18	78,26
6	Isabella Guerrero Sierra	46	23	18	78,26
7	Mariana Lopera Idárraga	46	23	22	95,65
8	Laura Isabel Robledo Rivera	46	23	16	69,57
9	Michelle Schmid Medina	46	23	17	73,91
10	Isabel Hernández Cano	46	23	18	78,26
11	Sofia Giraldo Restrepo	46	23	21	91,30

12	Miguel Arango Pérez	46	23	22	95,65
13	Matías Montoya Cardona	46	23	21	91,30
14	Janah Isabel Diaz Muñoz	28	14	13	92,86
15	Salome Upegui Duque	46	14	13	95,65
16	Michelle Upegui Duque	46	23	22	95,65
17	Amelia Pérez Quiroz	28	14	14	100
18	Jacobo Viera Balanta	46	23	17	73,91
19	Isabela Amaya Munera	28	14	11	78,57

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Preparar los atletas para el II Campeonato Nacional Interclubes de Patinaje Artístico, clasificatorio al Campeonato Panamericano de Patinaje Artístico a realizarse en Sabaneta Antioquia del 5 al 10 de Julio 20230 en todas las modalidades de libre y danza.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- Entrenamientos técnico de lunes a viernes para las modalidades de figuras, libre y danza; y 4 sesiones a la semana para las parejas (2 sesiones para pareja danza y 2 sesiones para pareja de alto), todas las sesiones de 2 horas técnico-tácticas en patines -Chequeo técnico-táctico de figuras con un Juez departamental en categorías Junior y Senior el viernes 26 de mayo.
Semana 2	-Entrenamientos técnico de lunes a viernes para las modalidades de figuras, libre y danza; y 4 sesiones a la semana para las parejas (2 sesiones para pareja danza y 2 sesiones para pareja de alto), todas las sesiones de 2 horas técnico-tácticas en patines -Revisión técnica y corrección de las rutinas de programa corto de la modalidad de libre y pareja de alto.
Semana 3	-Entrenamientos técnico de lunes a viernes para las modalidades de figuras, libre y danza; y 4 sesiones a la semana para las parejas (2 sesiones para pareja danza y 2 sesiones para pareja de alto), todas las sesiones de 2 horas técnico-tácticas en patines -Revisión técnica y corrección de las rutinas de style dance en la modalidad de pareja danza y el programa largo de la modalidad de libre individual.
Semana 4	-Entrenamientos técnico de lunes a viernes para las modalidades de figuras, libre y danza; y 4 sesiones a la semana para las parejas (2 sesiones para pareja danza y 2 sesiones para pareja de alto), todas las sesiones de 2 horas técnico-tácticas en patines

	-Revisión técnica y corrección de las rutinas de programa largo de la modalidad de pareja de alto.
Semana 5	Entrenamientos técnico-táctico de lunes a viernes para las modalidades de figuras, libre y danza; y 4 sesiones a la semana para las parejas (2 sesiones para pareja danza y 2 sesiones para pareja de alto), todas las sesiones de 2 horas técnico-tácticas en patines - Chequeo técnico-táctico de figuras en categorías Junior y Senior el viernes 16 de junio.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este mes no se realizaron Campeonatos.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizaron valoraciones del equipo Biomédico de INDEPORTES Antioquia a 13 atletas priorizados al proceso de Juegos Deportivos Nacionales 2023. Allí se realizaron valoraciones en medicina deportiva, pruebas físicas, pruebas de psicología y nutrición. 1. Conclusión de la evaluación Psicológica: atletas con resultados medios y altos en algunas de las variables, indicando que disponen de recursos que favorecen el rendimiento deportivo. No obstante, se sugiere continuar fortaleciendo estrategias de control de ansiedad y tensión pre y competitiva. El fortalecimiento de habilidades psicológicas relacionadas con el deporte como la práctica en imaginación y el establecimiento de objetivos. El resultado del tamizaje de salud mental evidencia riesgo alto en dos (2) atletas, moderado en dos (2) y leve en 2. Cuatro (4) sin riesgo en la salud mental en el contexto de la vida cotidiana. Para ello, en la devolución individual se sugirió a los atletas con riesgo alto iniciar valoración con la EPS por salud mental especializada, esto es, psiquiatría y psicología clínica. Los de riesgo moderado y leve seguimiento por psicología y continuar cuidando la salud mental con prácticas de autocuidado, fortalecimiento de habilidades para la vida desde el área psicosocial. 2. Conclusión de la valoración en medicina deportiva:

Curvas fuerza/velocidad: Sentadilla: Carolina Báez, Cristina Urrea, Eliana Bedoya, Isabel Hernández, Isabella Guerrero y Michelle Upegui tienen una carga óptima de trabajo basados en fuerza/velocidad de 20 kg, ya que alcanzan velocidades de ejecución de 1,1 a 1,2 m/s, Mariana Lopera, Mariana Lopera Tiene una carga optima de trabajo basados en fuerza velocidad entre 30 y 35 kg, Matías Montoya tiene una carga optima de trabajo basados en fuerza velocidad 25 kg y Jacobo Viera de 35 kg. Press banca:Para la totalidad de los deportistas se recomienda continuar con trabajos de fortalecimiento general de tren superior, dentro del grupo se destaca Maria Lopera, la cual logra alcanzar una velocidad de trabajo de 1 m/s con una carga de 20 kg. ** Miguel Arango con importantes deficits de fuerza (iniciar proceso de fortalecimiento progresivo) se recomiendan realizar 5-6 series en press banca y sentadilla con los pesos propuestos (4 a 5 repeticiones) a la máxima velocidad posible.

3. Conclusión de la prueba de saltabilidad:

CMJ: CMJ para mujeres: >30 cm y hombres: >40 cm (danza/libre), para la modalidad de figuras pueden tolerarse cifras cercanas a los valores antes mencionados. Dentro del grupo de deportistas se destaca Mariana Lopera dentro de las mujeres con una excelente altura y potencia del salto, con valores regulares para Michelle Upegui e Isabella Guerrero. Aceptables para Miguel Arango, Matías Montoya y Jacobo Viera.

DJ/RSI:Se esperan encontrar valores de RSI por encima de 1,7 . Los niveles más altos fueron encontrados en los hombres: Matías Montoya y en las mujeres: Mariana Lopera. Con fines de mejoría de RSI se recomiendan actividades que lleven a mejorar el ciclo estiramiento acortamiento con ejercicio pliométricos rápidos con tiempos de contacto cortos, se pueden introducir los saltos con caída en donde el foco será tanto minimizar el tiempo de contacto como maximizar la altura de salto. En este caso, la variable utilizada para proveer la retroalimentación es el RSI, que también puede utilizarse como herramienta para optimizar el entrenamiento pliométrico o para monitorear el rendimiento de los atletas, estas recomendaciones principalmente dadas para deportistas de danza/libre en donde su gesto deportivo esta interrelacionado con los niveles de RSI
ASIMETRIAS CMJ, se encontraron asimetrías importantes en Isabel Hernández, Jacobo Viera.

4. Conclusión de la evaluación nutricional:

Se encontró que los deportistas en general tenían una adecuada alimentación en calidad y cantidad, se dieron recomendaciones nutricionales.
Se sugiere una intervención nutricional grupal en la cual se intervengan en temas como hidratación, tamaño de porciones, alimentación saludable y tabla nutricional.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Participar en el II Campeonato Nacional Interclubes de Patinaje Artístico, y clasificar los atletas de dicho listado al Campeonato Panamericano de Patinaje Artístico a realizarse en Sabaneta Antioquia del 5 al 10 de Julio 20230 en todas las modalidades de libre y danza.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Entrenamientos técnicos de lunes a viernes para las modalidades de figuras, libre y danza a doble jornada y 5 sesiones a la semana para las parejas (3 sesiones para pareja danza y 2 sesiones para pareja de alto), todas las sesiones de 1.5 horas técnico-tácticas en patines
Semana 2	Entrenamientos técnicos de lunes a viernes para las modalidades de figuras, libre y danza a doble jornada y 5 sesiones a la semana para las parejas (3 sesiones para pareja danza y 2 sesiones para pareja de alto), todas las sesiones de 1.5 horas técnico-tácticas en patines

	.
Semana 3	Entrenamientos tácticos precompetencia en sabaneta de lunes a viernes para todas las modalidades en sesiones de hora y media Campeonato Nacional en mención.
Semana 4	Recuperación de campeonato y evaluación de desempeño deportivo del evento y ajustes en el plan proyectado hacia Panamericano a realizarse en Rionegro Antioquia Entrenamientos técnicos de martes a viernes en todas las modalidades en sesiones 2 horas por modalidad a una jornada
Semana 5	Entrenamientos técnicos de lunes a viernes para las modalidades de figuras, libre y danza a doble jornada y 5 sesiones a la semana para las parejas (3 sesiones para pareja danza y 2 sesiones para pareja de alto), todas las sesiones de 1.5 horas técnico-tácticas en patines

Observaciones del periodo
Pido prontitud en la gestión de los apoyos para la preparación de eventos internacionales rumbo a Juegos Nacionales como la preparación al panamericano para la deportista María Paulina Pérez las 3 primeras semanas de Julio. Algunos deportistas evidencia baja asistencia a los horarios programados ya que algunos aún continúan en labores escolares y piden permisos para ir los días que se los permite su institución Educativa por situación académica, otros por recuperación de lesión deportiva y algunos por la asistencia a la semifinal de Copa Mundo mencionada. Otro caso es el de una atleta que presenta una difícil situación personal lo cual la ausenta de los entrenamientos por recomendación desde el área de Psicología para recuperar atender su salud mental.



FIRMA

NOMBRE: Oscar Alejandro Rivera Buitrago