Período de Informe	ABRIL			
Nombre contratista	ALEXANDER OCAMPO ZULUAGA			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	15440433	
Liga	ESQUI			
Deporte / modalidad	**ESQUI NAUTICO Y WAKEBOARD**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**5**
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO RINCON			
Número del contrato	246	**Informe de actividades No**	001	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección,entrenamiento deportivo participación en competencias de esquí náutico,en deportes y 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	MARTINA PIEDRAHITA LALINDE	90	70	24	100%
2	PAULINA QUIROGA CANO	60	33	12	70%

3	LINA GIRALDO ESCOBAR	30	12	10	40%
4	SIMON GALLEGO OCAMPO	60	29	13	60%
5	ADELAIDA VILLADA ARRUBLA	70	30	13	70%
6	MANUEL TORRES GAVIRIA	80	34	16	80%
7	EMILIO GARCIA VALENCIA	80	32	15	75 %
8	MARTIN GALLEGO OCAMPO	60	29	13	65%
9	DANIEL VELEZ ECHANDIA	60	30	14	65%

10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Trabajar con los esquiadores en el proceso de mejoramiento del entrenamiento y rendimiento de cada esquiador y rider para llegar a la consistencia que buscamos en cada entrenamiento y así llegar al 100% a cada competencia
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajamos en las escuelas , academias y teams de competencia con los esquiadores y riders de competencia y de proyección en el rendimiento de cada modalidad tanto de wakeboard,salto,slalom y figuras para mejorar cada dia .
Semana 2	Entrenamos slalom,figuras y wakeboard cada semana para tener un rendimiento óptimo para buscar la consistencia de cada esquiador en slalom entrenamos 4 sesiones por semana con un mínimo de dos sesiones por semana,en salto entrenamos 2 sesiones por seman y wakeboard de 4 a 5 días a las semana.
Semana 3	Trabajamos con los esquiadores y entrenamos en tricks y wakeboard secciones de 20 minutos diario una o dos veces al dia si se trabaja de 2 dias a 4 por semana estos esquiadores también tienen entrenamiento físico una o dos días a la semana

Semana 4	trabajamos en trucos individuales tanto en tricks como en wakeboard para buscar consistencia en los trucos que nos dan dificultad para trabajar cada semana al final las secuencias de trucos y poder tener las rutinas o pasadas bien compactas y consistentes

Semana 5	Trabajamos con los esquiadores y riders en las pasadas de wakeboard figuras o tricks y en las pistas de slalom en saltos trabajamos cortes y simulaciones de salto para trabajar la posición del esquiador y una buena entrada y segura a la rampa también entrenamos los saltos largo con buena posicion y asi evitar accidentes en entrenamientos o torneos
Informe de eventos y/o competencias en el periodo	
Primera parada del circuito colombiano de wakeboard en el club los lagartos del 13 al 14 de abril del presente año	
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)	
N/A	
OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Trabajar con los esquiadores buscando las falencias y debilidades de cada modalidad e incrementar los entrenos cada semana aumentar la mejora cada dia de entreno
Actividades planificadas para el siguiente periodo	

Semana 1	trabajaremos en cada esquiador individualmente para incrementar su capacidad de resistencia en entrenos de 10,15, 20 y treinta minutos por sesion y asi lograr tener una resistencia física en el agua
Semana 2	trabajaremos cada semana con las academias y teams por separado en esquiadores de proyección y de competencia para así abordarlos con un entrenamiento diferenciado igualmente la sesiones son de 15,20 minutos en las academias en los de wakeboard y figuras

Observaciones del periodo
N/A

FIRMA:
NOMBRE:ALEXANDER OCAMPO ZULUAGA

Semana 3	trabajaremos con los esquiadores y riders en salto y slalom sea en academias o en sesiones normales estas sesiones serán en salto de 10 minutos o 5 saltos por sesión y en slalom de 10 a 15 minutos por sesión o 6 pasadas o pistas

Semana 4	Trabajamos con los esquiadores y riders en las falencias y dificultades en trucos específicos y posiciones malas donde hay que corregir para no caer en vicios de malas posiciones y que luego sean mucho mas difíciles de corregir en posturas del cuerpo
Semana 5	Trabajamos en unir lo trabajado durante las semanas anteriores y asi mirar que tan consistentes estamos en cuanto a pasadas,trucos, saltos y posiciones adecuadas de cada modalidad