Período de Informe	Junio				
Nombre contratista	MANUEL ARTURO MONCADA BETANCUR				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1035222143		
Liga	LIGA DEPORTIVA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA - LISANT				
Deporte / modalidad	**Para – baloncesto / Conjunto piso**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**13**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	067	**Informe de actividades No**	05		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Deportiva de Personas Sordas de Antioquia, en la modalidad para-baloncesto con discapacidad auditiva, en categorías de Juegos Paranacionales.				

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	Ángela María Restrepo Herrera	90	10	1	10 %
2	Melisa Villegas Alvaran	360	10	4	40 %
3	Karen Dayana Álvarez Henao	180	10	2	20 %
4	Gloria Patricia Martínez González	900	10	10	100 %
5	Jenifer Deossa Pulgarín	0	10	0	0%
6	Laura Yenesia Bedoya Durango	0	10	0	0%
8	Luz Fanny Durango Usuga	0	10	0	0%
9	Valentina Valencia Montoya	180	10	2	20 %
10	Rossi Paola Tuiran Monsalve	450	10	5	50 %
11	Kelly Jhovana Valencia Ortiz	0	10	0	0 %
12	Diana Milena Gómez García	270	10	3	30 %
13	Sol Beatriz Castrillón López	0	10	0	0 %

	EQUIPO MSCULINO				
1	Esneider Osbaldo Pérez Marín	450	10	4	40 %
2	Jhorman Stiven Ciro Cárdenas	180	10	2	20 %
3	Johan Sebastián Pineda Molina	180	10	2	20 %
4	Oscar Andres Montoya Ramirez	180	10	2	20 %
5	Thomas Castrillón Londoño	900	10	10	100 %
6	Jhon Esneider Ibarra Duarte	270	10	3	30 %
7	Deinar Sepúlveda Sánchez	270	10	3	30 %
8	Elkin Alexander Estrada Calderón	450	10	4	40 %
9	Santiago Montoya	900	10	10	100 %
10	Juan Sebastian Gomez Vargas	450	10	5	50 %

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Aumentar gradual mente las cargas en este mesociclo básico desarrollador que inicia que permitan el desarrollo en los diferentes componentes del entrenamiento.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Las cargas se mantienen con intensidades altas, se baja un poco el volumen, se realizan muchas acciones técnico tácticas donde tengan más momentos de toma de decisiones, que sigan comprendiendo la lógica interna del juego. En cuato a lo físico se reducen un poco las cargas, se realizan trabajo s aeróbicos como medio recuperador, se continúa el trabajo de potencia realizado con la ayua del preparador físico.
Semana 2 (3 sesiones)	- Trabajos preventivos, de fuerza con elásticos, inestabilidades para reducir las lesiones en los deportistas. - Trabajos de fuerza potencia de multisaltos y con bandas de poder para mejorar el salto en los deportistas. - Trabajos técnicos de tiro y driblibg (por medio de ejercicios jugados) - Trabajos tácticos menores, buscando la superioridad numérica dando beneficio a lo que se quiera trabajar, defensiva u ofensiva. .
Semana 3 (2 Sesiones)	- Trabajos tácticos, muchos juegos que los lleve a tomar decisiones, situaciones problema para que vayan interpretando cada vez más el juego. - Trabajos de velocidad de ejecución y de reacción, se terminan os trabajos de potencia esta semana para volver a ser evaluados. - Se busca partido amistoso, sobre todo para los hombres que vienen trabajando de mejor manera para darles minutos de juego a los nuevos deprtistas que van llegando.
Semana 4 (3 Sesiones)	- Trabajos de velocidad de reacción y trabajos preventivos con autocargas y con bandas. Se realizaran test, los mismo aplicados al inicio del plan: resistencis TIVRE, salto alto, largo, felxiones de codo Push up, velocidad. - Trabajos tácticos, obligando a tomar decisiones. Que pasen por muchas situaciones de toma de decisiones.

Semana 5	Esta semana se pretende jugar 3 partidos amistosos que permitan realizar una competencia a la que se vive en los prejuegos nacionales donde no hay casi recuperación entre juegos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
- Se debe esperar el calendario de FECOLDES - A nivel local, se espera el torneo de PP del INDER Medellín.

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	Bajar las cargas de entrenamiento luego de un periodo competitivo que permitan las adaptaciones del organismo y la continuación de otro macrociclo de entrenamiento. Continuar con los trabajos de la toma de decisiones de los deportistasa por medio de juegos modificados, métodos globales que permitan acciones de juego similares a las encontradas en competencia.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1 (1 sesión)	Evaluación a los deportistas en los componenetes físico y técnico por medio de pruebas y test que nos permitan ver la evolución de ellos y para mirar en este macrociclo como debe periodizar las cargas. Juegos predeportivos con cargas un poco más bajas.
Semana 2	

(3 sesiones)	- Trabajos de fuerza preventivos y trabajos de resistencia, métodos continuos variables con balón - Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos de movilidad en la ofensiva.
Semana 3 **(2 sesiones)**	- Trabajos de resistencia con métodos continuos entre el 50-70 % de intensidad - Trabajos de fuerza resistencia buscando mejorar la fuerza general con circuitos con autocargas. - Trabajos técnicos de tiro y driblibg - Trabajos tácticos menores, buscando la superioridad numérica dando beneficio a lo que se quiera trabajar, defensiva u ofensiva.
Semana 4 **(3 sesiones)**	- Trabajos de resistencia, vamos aumentado la intensidad progresivamente. - Trabajo de fuerza con autocargas (evaluaciones de RM en máquinas para seguir con los trabajos de fuerza máxima) - Trabajos tácticos, obligando a tomar decisiones.
Semana 5 **(3 sesiones)**	- Trabajos de resistencia, vamos aumentado la intensidad progresivamente. - Trabajo de fuerza con autocargas Trabajos de fuerza preventivos y trabajos de resistencia, métodos continuos variables con balón - Trabajos tácticos, obligando a tomar decisiones.

Observaciones del periodo
Se buscará la forma para seguir trabajando en los espacios asignados en CIESOR que nos están dando la renovación de los deportistas. Buscar la forma y ojala tener el apoyo de INDEPORTES para buscar en otros municipios deportistas para seguir con el proceso y la renovación. Se cambiará un lugar y día de entrenamiento, de los días miércoles para los jueves en la Universidad de Antioquia.

Manuel Moncada

FIRMA

NOMBRE: MANUEL ARTURO MONCADA BETANCUR