Período de Informe	Junio			
Nombre contratista	Sebastián Montoya Arango			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1037580044	
Liga	Patinaje de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Skateboarding**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**3**	**Masculino** Nro.	**7**
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	211-2023	**Informe de actividades No**	5	

Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Patinaje de Antioquia en la modalidad Skateboarding

Asistencias de los deportistas preselección Antioquia					
Nro.	Nombre	VOLUMEN (min)	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Alejandro Girlado	3600	22	20	91%
2	Mateo Vahos lopera	3600	22	20	91%
3	Manuela Colorado Serna	1800	22	10	45%
4	Mateo Moreno Martínez	3600	22	20	91%
5	Jazmín Álvarez	3780	22	21	95%
6	José Daniel Zapata Aristizabal	2700	22	15	68%
7	Andres Zuluaga	3420	22	19	86%
8	kevin Monsalve Botero	3780	22	21	95%
9	Gabriela Alvarez	3420	22	19	86%
10	Geronimo pelaez	3420	22	19	86%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Incrementar el rendimiento físico de los skaters, perfeccionando los gestos deportivos básicos
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Se Realizó descarga física de campeonato de fogueo – retroalimentación del campeonato de Pereira. (Trabajos de movilidad y flexibilidad) • Se Seleccionaron de nuevo los trucos competitivos, con base a la retroalimentación del tercer campeonato. • Se modificó la planeación con base a las necesidades individuales • Entrenamos de trucos de nivel medio y avanzados, en obstáculos de dificultad media. • Se realizaron trabajos introductorios a la fuerza a los skaters que no habían entrenado, y con los otros se continuó con trabajo progresivo.
Semana 2	• Se realizó trabajo físico de fuerza carga Media - alta. • Se trabajó en los trucos base ollie, frontside, backside, sw y nollie • En el Bowl de ciudad del rio se realizaron los trucos aéreos basicos de indy air. • Se realizaron entrenamientos de flexibilidad y aumento de rango de movilidad. • Se realizaron intervenciones para el desarrollo de habilidades para la vida.

Semana 3	• Se realizó entrenamientos de resistencia a alta intensidad, Aplicación de (Bloques de 5-4-3-2-1 minutos) realizando diferentes gestos técnicos • Se diversificó el lugar de entrenamiento para generar capacidad de adaptación, visitamos skatepark Niquia y estadio • Se realizaron diferentes repeticiones de los trucos seleccionados" best trick" 50 repeticiones por cada uno. • Se realizó trabajos de fuerza explosiva. • Se realizó simulacro competitivo enfocado en consistencia.
Semana 4	• Se realizaron diferentes simulaciones competitivas a 60 y 45 segundos, se ajustaron los best tricks. • Se compuso diferentes líneas con variaciones en obstáculos y velocidades. • Se realizaron trabajos físicos de la zona core, • Se realizaron entrenamientos en la vertical de Santa lucia, para ajustar giros de 360 y flips indy.
Samana 5	• Se prepararon a los deportistas para que participaran de las diferentes competencias de la semana del skateboarding. • Se mantuvo la carga de preparación física, estuvo enfocada en la técnica de levantamiento de barra olímpica • Se realizó pruebas de fogueo, mejor línea, ollie mas alto, hippie jump y juego de SKATE. Que permitieran visualizar nuevos gestos deportivos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el mes no ha transcurrido ningún campeonato o prueba de fogueo, a nivel nacional ni internacional. .

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

Todos los jueves del mes de junio en el gimnasio del club paen en el municipio de Envigado, se tuvo una reunión con el equipo de skateboarding y el preparador físico Héctor Darío Cárdenas, donde se realizó trabajo específico de preparación física.



El martes 6 de junio en el escenario deportivo Viga skatepark, se tuvo una reunión con el equipo de skateboarding , y el encargado de comunicaciones a Juegos nacionales. Donde se les explicó a los deportistas la importancia de brindar entrevistas, para el crecimiento de la modalidad.



OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Aumentar el rendimiento físico de los skaters que le permita mejorar su desempeño técnico.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Se realizará un trabajo especial en la zona core y el fortalecimiento del cinturón escapular.

	• Se visualizarán los trucos en video partes y competencia internacionales. • Realizaremos Trabajos de movilidad y flexibilidad. • Entrenaremos de trucos de nivel medio y avanzados. • Realizaremostrabajos de pliometría de manera no agresiva (progresiva) y trabajos de coordinación.
Semana 2	• Realizaremos trabajo físico de fuerza carga Media - alta. • Realizaremos simulacros competitivo skatepark VIGA • Practicaremos de trucos seleccionados 6 best trick 50 repeticiones por cada uno. • Realizaremos trabajos de resistencia. • Tendremos acompañamiento desde el área psicológica, donde brindaran herramientas para la competencia.
Semana 3	• Realizaremos Entrenamientos de resistencia a alta intensidad • Diversificaremos los escenarios para generar capacidad de adaptación. Visitaremos skateparks del oriente. • Realizaremos trabajos de fuerza explosiva. • Practicaremos de trucos seleccionados 6 best trick (50 repeticiones por cada uno) • Se compondrá líneas con variaciones, y se ejecutaran a diferentes tiempos , y con diferentes lugares de inicio.
Semana 4	• Se estimulará el uso de musculatura core y del sistema cardiovascular. • Se perfeccionaran 10 trucos base en posiciones Natural, fakie, switch Y/o nollie • Inculcaremos un conocimiento amplio y profundo de la reglamentación y criterios de juzgamiento de la world skate. • Desarrollaremos habilidades psicológicas, que brinden herramientas para enfrentar momentos deportivos claves en competencia.
Semana 5	• Se realizarán trabajos de pliometria de manera no agresiva (progresiva) y trabajos de coordinación Realizaremos simulacro competitivo skatepark Niquia u otro diferente. • Trabajos de movilidad y flexibilidad. • Practicaremos trucos seleccionados 6 best trick (50 repeticiones por cada uno).

Observaciones del periodo

- Manuela Colorado está en proceso de recuperación de golpe en la Rodilla, a la espera de los resultados de la resonancia, la doctora Esmeralda está a cargo de la deportista.
- En el siguiente mes se requiere un encuentro con el área psicológica, para analizar uno a uno los deportistas preseleccionados.
- El cronograma de clasificatorios ya está estipulado, gestionar los recursos con la mayor antelación posible para comprar implementación deportivo, especialmente las protecciones de la modalidad park.
- Daniel Zapata retornó a la práctica de su recuperación, deberá asistir al campeonato para quedar en la lista larga.

FIRMA

NOMBRE: Sebastián Montoya Arango.