Período de Informe	Julio				
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	Jairo Jiménez				
Número del contrato	211-2023	**Informe de actividades No**	6		

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	3960	22	22	100%
6	José Daniel Zapata Aristizabal	3780	22	21	95%
7	Andres Zuluaga	3420	22	19	86%
8	kevin Monsalve Botero	3240	22	18	82%
9	Gabriela Alvarez	3420	22	19	86%
10	Geronimo pelaez	3600	22	20	91%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Aumentar el rendimiento físico de los skaters que le permita mejorar su desempeño técnico.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Se realizó trabajos focalizados en la zona core y el fortalecimiento del cinturón escapular. • Se visualizaron trucos en video partes y competencias internacionales, y se analizaron para incluirlos en los próximos entrenamientos. • Se realizó trabajos de movilidad y flexibilidad. • Se practicaron de trucos de nivel medio y avanzados. • Se realizó trabajos de pliometría de manera no agresiva (progresiva) y trabajos de coordinación. • El domingo se visitaron diferentes obstáculos para practicar trucos a diferentes dificultades generar capacidad de adaptación.
Semana 2	• Se realizó trabajo físico de fuerza carga Media - alta. • Se realizó simulacros competitivo skatepark VIGA • Se practicó los trucos seleccionados 6 best trick - 50 repeticiones por cada uno. • Se realizó trabajos de resistencia. • Realizamos reunión grupal para dar retroalimentación del plan de entrenamiento del segundo semestre.
Semana 3	• Se realizó entrenamientos de resistencia a alta intensidad

	• Se diversificó los escenarios para generar capacidad de adaptación. Entrenamos en el skatepark del estadio, Santa lucia, 4 sur y Niquia. • Se realizó trabajos de fuerza explosiva. • Se practicó de trucos seleccionados 6 best trick (50 repeticiones por cada uno) • Se compuso líneas con variaciones, y se ejecutaron a diferentes tiempos , y con diferentes lugares de inicio.
Semana 4	• Se estimuló el uso de musculatura core y del sistema cardiovascular. • Se perfeccionaron 10 trucos base en posiciones Natural, fakie, switch Y/o nollie • Se inculcó un conocimiento amplio y profundo de la reglamentación y criterios de juzgamiento de la world skate. • Se tuvo intervención psicológica en donde se desarrolló habilidades psicológicas, que brinden herramientas para enfrentar momentos deportivos claves en competencia.
Semana 5	• Se realizó trabajos de pliometria de manera no agresiva (progresiva) y trabajos de coordinación. • Se realizó simulacro competitivo skatepark Niquia u otro diferente. • Se realizó trabajos de movilidad y flexibilidad. • Se practicaron trucos seleccionados 6 best trick (50 repeticiones por cada uno).

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el momento 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 realizaron trabajos específico de preparación física.

El martes 11 de julio en la oficinas de la villa deportiva de Indeportes se realizó reunion de control metodologico en compañía del metodologo, psicologa social y preparador físico. Se enfatizo en la prepracion para juegos nacionales.

Miercoles 12 de junio se realizó reunion con la gerencia deportiva de la liga Antioqueña de patinaje para proyectar la participacion del equipo en concentraciones y campeonatos internacionales.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Pulir y asegurar la ejecución de gestos deportivos competitivos.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Tendremos el primer control desde el área médica. • Se visualizarán los trucos en video partes y competencia internacionales, se definirán la lista de los 12 a 18 trucos. • Se realizará test de lista de trucos, donde intentaran más de 100 gestos. • Realizaremos Trabajos de movilidad y flexibilidad. • Entrenaremos de trucos de en baranda y vuelos. • Continuaremos con los trabajos de pliometría de manera no agresiva (progresiva) y trabajos de coordinación.
Semana 2	• Practica en posición no dominante. • 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 • Entrenaremos de trucos de en cajon y transfers. • Realizaremos trabajos de resistencia. • Tendremos acompañamiento desde el área psicológica, donde brindaran herramientas para la competencia. • Realizaremos simulacro de mejor lenea y 5 best tricks.
Semana 3	• Realizaremos Entrenamientos de resistencia a alta intensidad • Diversificaremos los escenarios para generar capacidad de adaptación. Visitaremos skateparks del oriente. • Entrenaremos de trucos de en baranda y vuelos. • 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 • Tendremos intervención del área psicosocial de habilidades psicológicas, que brinden herramientas para enfrentar momentos deportivos claves en competencia. • Visitaremos el skatepark de la 4 sur y ciudad del Rio. • Trabajos de alta intensidad.
Semana 5	• Se realizarán trabajos de pliometría 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). • Trabajos de coordinación con la patineta, trabajos en posición nollie y switch.

Observaciones del periodo
• Manuela Colorado continua proceso de recuperación de golpe en la Rodilla, a la espera de los, la doctora Esmeralda está a cargo de la deportista, tendrá próximamente revisión para incrementar la itinerancia en fisioterapia. • En el siguiente mes se realizará el primer tamizaje a cargo del área médica en cabeza de la doctora Esmeralda. • La Fecha de juegos ya está estipulada, gestionar los recursos con la mayor antelación posible para comprar implementación deportivo, especialmente las protecciones de la modalidad park. • Daniel Zapata el 18 de julio tiene accidente en el cual se fractura el numero 11, se atiende con la póliza en la clínica fundación Noel. • Jazmín Alvarez participará de los juegos suramericanos de mar y playa el 20 y 21 de Julio.

FIRMA

NOMBRE: Sebastián Montoya Arango.