Período de Informe	Septiembre			
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.	**5**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez			
Número del contrato	211-2023	**Informe de actividades No**	8	
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 Giraldo	3780	22	21	95%
2	Mateo Vahos Lopera	3780	22	21	95%
3	Manuela Colorado Serna	2700	22	15	68%
4	Mateo Moreno Martínez	2340	22	13	59%
5	Jazmín Álvarez	3960	22	22	100%
6	José Daniel Zapata Aristizabal	3780	22	21	95%
7	Andres Zuluaga	3600	22	20	91%
8	Gabriela Álvarez	3780	22	21	95%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Incrementar el estado físico, para pulir y asegurar la ejecución de gestos deportivos competitivos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Se realizaron trabajos de resistencia 5-1 en skate (5 min, 4 min, 3, min, 2 y 1 min) con recuperación de 3 a 2 minutos. • Se realizaron de los best trick (50 repeticiones de cada uno) • Practicar trucos flat grounds, deslizamientos baranda y cajon, vuelos escaleras y transfers. • En el gimnasio se realizaron trabajos de pliometría de manera no agresiva (progresiva). • Se perfeccionaron 10 trucos base en posiciones, switch Y/o nollie. • Trabajamos en el incremento de la altura del ollie. • Realizamos clips audiovisual línea de Calle (3 tricks).
Semana 2	. • Se realizó simulacros competitivo skatepark VIGA • Se incrementaron las repeticiones de los best trick (50 repeticiones de cada uno). • Se entrenó trucos de en cajon y transfers. • Se realizó trabajos de resistencia. • Se tuvo acompañamiento desde el área psicológica, donde brindaron herramientas para la competencia. • Se perfeccionaron 10 trucos base en posiciones, switch Y/o nollie.
Semana 3	• Realizamos entrenamientos de resistencia a alta intensidad • Diversificamos los escenarios para generar capacidad de adaptación. Visitamos los skateparks de Niquia, estadio y 4 sur. • Entrenamos trucos de en baranda y vuelos. • Se realizó trabajos de fuerza explosiva. • Practicamos los trucos seleccionados 6 best trick (50 repeticiones por cada uno) • Se compusieron 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 tuvo intervención del área psicosocial de habilidades psicológicas, que brinden herramientas para enfrentar momentos deportivos claves en competencia.

	• Se visitó el skatepark de la 4 sur y ciudad del Rio. • Se realizaron trabajos de alta intensidad.
Semana 5	• Realizamos trabajos de resistencia 5-1 en skate (5 min, 4 min, 3, min, 2 y 1 min) Se realizarán trabajos de pliometría de manera no agresiva (progresiva) y trabajos de coordinación • Realizaremos simulacro competitivo skatepark Niquia u otro diferente. • Se realizaron Trabajos de movilidad y flexibilidad. • Practicamos trucos seleccionados 6 best trick (50 repeticiones por cada uno). • Trabajos de coordinación con la patineta, trabajos en posición nollie y switch. • Se visitaron a otros escenarios deportivos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Final Results WST Street - Lausanne 2023 - Women

Rank	Lastname	Firstname	Nationality	Round	Score
1	NISHIYA	Momiji	JPN	F	259.81
2	ODA	Yumeka	JPN	F	249.77
3	HEYN	Paige	USA	F	243.93
4	YOSHIZAWA	Coco	JPN	F	224.47
5	ROSA	Pamela	BRA	F	213.26
6	NAKAYAMA	Funa	JPN	F	180.37
7	LEAL	Rayssa	BRA	F	163.45
8	ZWETSLOOT	Roos	NED	F	140.86
9	ZENG	Wenhui	CHN	SF	222.19
10	SCHOONHEERE	Lucie	FRA	SF	188.66
11	OLDENBEUVING	Keet	NED	SF	186.44
12	UEMURA	Aoi	JPN	SF	137.73
13	ITO	Miyu	JPN	SF	125.58
14	FUJISAWA	Nanaka	JPN	SF	125.05
15	SUIARA	Kemily	BRA	SF	105.34
16	LOVELACE	Liv	AUS	SF	91.23
17	ALVAREZ	Jazmin	COL	QF	36.81
18	HA	Sive	KOR	QF	35.44

Mundial de skateboarding Lausanne _ Suiza Jazmin Alvares obtuvo un puesto 17 y actualmente se encuentra precalificada a juegos olímpicos. No paso a semifinales por una unidad, debe practicar combinaciones más complejas y patinar con mayor velocidad.

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

En gimnasio del club paen en el municipio de Envigado, se realizaron entrenamientos físicos dirigidos por Héctor Darío Cárdenas, donde se realizaron trabajos específicos para skateboarding.

Miercoles 6 de septiembre se realizó reunion con el area de sicologia de manera virtual donde se les brindo herramientas para el manejo del estrés.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mantener el estado físico, para pulir y asegurar la ejecución de gestos deportivos competitivos.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Realizaremos trabajos de resistencia 5-1 en skate (5 min, 4 min, 3, min, 2 y 1 min) con recuperación de 3 a 2 minutos. • Sumar repeticiones de los best trick (50 repeticiones de cada uno) • Practicar trucos flat grounds, deslizamientos baranda y cajon, vuelos escaleras y transfers. • Se realizaran trabajos de pliometría de manera no agresiva (progresiva). • Se perfeccionaran 10 trucos base en posiciones, switch Y/o nollie. • Trabajo de incremento de la altura del ollie. • Realizar clip audiovisual línea de Calle (3 tricks).
Semana 2	. • Realizaremos simulacros competitivo skatepark VIGA • Sumar repeticiones de los best trick (50 repeticiones de 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. • Se perfeccionaran 10 trucos base en posiciones, switch Y/o nollie. • Realizar clip audiovisual línea de Calle (4 tricks).
Semana 3	• Realizaremos trabajos de resistencia 5-1 en skate (5 min, 4 min, 3, min, 2 y 1 min) con recuperación de 3 a 2 minutos. • Se realizara trabajos de pliometría de manera no agresiva (progresiva) y trabajos de coordinación. • Realizaremos Trabajos de movilidad y flexibilidad.

	• Diversificaremos los escenarios para generar capacidad de adaptación. Visitaremos skateparks del oriente. • Practicar trucos flat grounds, deslizamientos baranda y cajon, vuelos escaleras y transfers • Observar los trucos seleccionados 6 best trick, adicionar o quitar trucos. • Se compondrán líneas con variaciones, y se ejecutaran a diferentes tiempos , y con diferentes lugares de inicio. • Realizar clip audiovisual línea de Calle (5 tricks).
Semana 4	• Realizaremos concentración deportiva en Sao Paulo y Rio de Janeiro. Donde se practicaran los trucos aprendidos en diferentes locaciones para generar capacidad de adaptación en los gestos deportivos. • Realizamos ejercicios con autocarga, para mantener estado físico. • Generación de contenido audiovisual para observar mejorías en el estilo.
Semana 5	• En los diferentes skateparks realizar simulacros competitivos y participar de prueba de Fogueo STU en rio de janeiro la desde el 22 de octubre. • Realizar ejercicios de recuperación y preventivos de lesiones.

Observaciones del periodo
• La doctora Esmeralda encargada de Manuela Colorado le dio de alta para continuar con sus entrenamientos de manera habitual. • Jazmín Álvarez se recuperó de manera efectiva de la una fisura en la costilla derecha • En el Gerónimo Peláez no continua en el proceso, tiene otros intereses con el skateboarding pero no deportivos ni institucionales. • Kevin Monsalve también queda por fuera de la lista nominal, queda de reserva por si pasa alguna eventualidad. • Mateo Moreno viajo a la ciudad de Bogotá tuvo un accidente el 5 de septiembre, en el cual se fracturo la clavícula en 3 partes, el martes 19 de septiembre tiene revisión en cabeza de la doctora esmeralda.

Sebastian Montoya Arango.

FIRMA
NOMBRE: Sebastián Montoya Arango.