Período de Informe	OCTUBRE			
Nombre contratista	Sebastián Montoya Arango			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1037580044	
Liga	PATINAJE			
Deporte / modalidad	SKATEBOARDING/ STREET Y PARK			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**9**
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez			
Número del contrato	581	**Informe de actividades No**	03	
Objeto del Contrato	*Prestación de servicios de un entrenador de patinaje para INDEPORTES ANTIOQUIA*			

Asistencias de los deportistas preselección Antioquia

Nro.	Nombre	VOLUMEN (min)	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Jazmín Álvarez Bedoya	150	1	1	100%
2	Manuela Colorado Serna	1950	14	13	93%
3	Gabriela Alvarez Bedoya	1650	14	11	79%
4	Susana Acevedo Restrepo	1800	12	12	100%
5	Juanita Garcia Puerta	1800	12	12	100%
6	Mariana Gallego giraldo	1650	12	11	92%
7	Valentina Jose Figueredo Barrios	1950	14	13	93%
8	José Daniel Zapata Aristizabal	1950	14	13	93%
9	Mateo Moreno Martínez	1950	14	13	93%
10	Juan Esteban Garces	900	6	6	100%
11	Mateo Vahos lopera	1800	14	12	86%
12	Cristian Andrés Gallego montoya	1500	12	10	83%
13	Reinaldo Gabriel Rivero	2100	14	14	100%
14	Jose Acosta	1800	14	12	86%
15	Nicolas Leites	1950	14	13	93%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Poner a punto a los deportistas para la participación en los campeonatos nacionales, desde los componentes físico, técnico, táctico, psicológico y teórico para Juegos Juveniles.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Se Seleccionaron los trucos competitivos, con base a la retroalimentación del primer campeonato clasificatorio. • Se visualizaron los trucos en video partes y competencia internacionales. • Realizamos repeticiones de trucos de nivel medio y avanzados. • Realizamos trabajos de flexibilidad y movilidad. • Realizamos trabajos de resistencia 5-1 en skate (5 min, 4 min, 3, min, 2 y 1 min) con recuperación de 3 a 2 minutos. • Sumamos repeticiones de los best trick (50 repeticiones de cada uno) • Practicamos trucos flat grounds, deslizamientos baranda y cajon, vuelos escaleras y transfers. • Se realizaron trabajos de pliometría de manera no agresiva (progresiva).
Semana 2	• Se realizaron simulaciones competitivas en skatepark VIGA • Sumamos repeticiones de los best trick (50 repeticiones de cada uno). • Entrenamos de trucos de en cajon y transfers. • Realizamos trabajos de resistencia. • Se realizaron valoraciones pre- competitivas por parte de medicina deportiva. • Se realizaron repeticiones 10 trucos base en posiciones, switch Y/o nollie. • Realizamos lines de 5 tricks.
Semana 3	• Se realizó Intervención área psicosocial prejuegos. • Realizamos Entrenamientos de resistencia a alta intensidad • Diversificamos los escenarios, visitamos skatepark Don Matias para generar capacidad de adaptación entrenaremos. • Practicamos los trucos seleccionados best trick 50 repeticiones por cada uno. • Se compusieron líneas con variaciones.
Semana 4	• Trabajamos a nivel físico fuerza tren inferior carga baja. • Realizamos simulacro competitivo skatepark Niquia • Practicamos trucos seleccionados best trick 50 repeticiones por cada uno. • Se Realizó analisis del skatepark de competencia para practicar en elementos de alturas similar, de 50 cm y 60 cm
Semana 5	• Se participó en campeonato de fogueo local, donde se ejecutaron los trucos seleccionados.

	• Se dio retroalimentación y se realizara ajustes técnicos a los gestos con más oportunidad. • Se realizó entrenamientos físicos a baja intensidad. • Se realizaron simulaciones competitivas formato olímpico 2-5-3 Líneas de 45 segundos con 5 ejecuciones de best tricks.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el mes no hubo participación de campeonatos oficiales.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
El miércoles 2 de octubre, se asistió a la una jornada de inscripción de pruebas a juegos nacionales juveniles El 8 de octubre en la villa deportiva Antonio Roldan, se asistió a control operativo con el metodólogo Jairo Jiménez y la Doctora Esmeralda. El 17 de octubre se asistió a reunión virtual con el área psicosocial de Indeportes, donde se dieron consideraciones generales a los padres de familia para la participación en juegos.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Poner a punto a los deportistas para la participación en los juegos juveniles nacionales, desde los componentes físico, técnico, táctico, psicológico y teórico para Juegos Juveniles.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Sesión intensiva de práctica de trucos básicos y avanzados que se incluirán en la rutina del campeonato. • Simulaciones competitivas. • Sesión de respiración y relajación mental. • Circuitos de fuerza de carga suave. • Manejo del estrés y la ansiedad, por parte del área psicológica.
Semana 2	• Afinación de best tricks. • Simulación de la competencia completa con tiempo limitado, formato olímpico. • Ejercicios de movilidad y estiramientos. • Práctica de trucos con énfasis en la precisión y la fluidez. • Ajuste de línea competitiva en pista. Visualizaciones. • Ejecución de líneas planeadas.
Semana 3	

	• Se realizará Intervención área psicosocial. • Estiramiento y movilidad. • Retroalimentación del campeonato y las líneas ejecutadas. • Trabajos de core y estabilización (ejercicios de bajo impacto) • Práctica ligera de trucos básicos y movimientos sin sobrecarga. • Enfocarse en la técnica, fluidez y disfrutar del skate sin presión.
Semana 4	• Entrenamiento de fuerza (peso corporal y ejercicios con resistencia baja a moderada). • Reintroducir trucos técnicos con intensidad moderada. • Circuitos de resistencia combinados con ejercicios de corea uno. • Trabajar en la fluidez y la técnica. • Simulación de rondas con trucos clave, pero sin demasiada presión.
Semana 5	• Recuperar consistencia en trucos de mayor dificultad, trabajo técnico en trucos que requieran ajustes y perfección. • Sesión de resistencia con trucos continuos y repetitivos en el park. • Circuitos de fuerza para piernas, core y parte superior. • Simulaciones competitivas formato olímpico 2-5-3 Líneas de 45 segundos con 5 ejecuciones de best tricks. Segunda Intervención con el área psicológica. Equipo mayores • Sesión de estiramientos dinámicos y movilidad.

Observaciones del periodo
• Se requiere un encuentro con el área de ciencias aplicadas, para analizar uno a uno los deportistas de preseleccion mayores.. • Los deportistas de la modalidad park requieren de un espacio adecuado para sus entrenamientos.

FIRMA:

NOMBRE: **Sebastián Montoya Arango**