Período de Informe	Julio				
Nombre contratista	José Miguel Duque Arango				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	1.128.276.428		
Liga	Liga Antioqueña de Lucha				
Deporte / modalidad	Lucha Olímpica				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	3	**Masculino** Nro.	12	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	113	**Informe de actividades No**	006		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de reserva deportiva para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Lucha en los procesos de aceleración deportiva.				

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	Valentina Serna Vargas	2280	19	19	100 %
2	Aaron Andrés Mejía Pérez	2280	19	19	100 %
3	Breidyn Alexis Marín Bran	1080	19	9	47 %
4	Samuel Alexander Vasco	1200	19	10	53 %
5	Andrés Felipe Lopera	2280	19	19	100 %
6	Kevin Adrián Gómez	2280	19	19	100 %
7	Branyi Valentina Culma	1200	19	10	53 %
8	Nikoll Diaz Graciano	1680	19	14	74 %
9	Yaminzon de Jesús Guzmán	1320	19	11	58 %
10	Emanuel Mesa Martínez	2280	19	19	100 %
11	Simón Morales Castañeda	2280	19	19	100 %
12	Edwin Gómez Isaza	1440	19	12	63 %

13	Julián Mora Ardila	1680	19	14	74 %
14	Kevin Santiago Zapata Erazo	2280	19	19	100 %
15	Erick Santiago Ocampo	2280	19	19	100 %

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar la capacidad técnica de los atletas, a través de la incorporación de variables técnicas avanzadas, favoreciendo su capacidad de ejecución y resolución en combate.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	(03 al 09 de julio) - Análisis técnico de variables a partir de controles directos (cabeza y brazo, ambos brazos). - Análisis técnico de variables a partir de controles cruzados (2-1, agarre cruzado) - Análisis técnico de variables a partir del gancho de brazo - Desarrollo físico de fuerza en gimnasio - Desarrollo físico de resistencia a través de métodos intermitentes.
Semana 2	(10 al 16 de julio) - Desarrollo técnico de variables de piso (cuna, corbata invertida, americana, cruceta) - Aprendizaje técnico de variables desde posición de cuadrupedia - Desarrollo físico de fuerza en gimnasio - Desarrollo físico de resistencia a través de métodos intermitentes.
Semana 3	(17 al 23 de julio) - Desarrollo de elementos técnicos de defensa en posición de pie - Desarrollo de elementos técnicos de defensa en posición de piso - Combates de control de pie y en piso - Desarrollo físico de fuerza en gimnasio Desarrollo físico de resistencia a través de métodos variables.
Semana 4	(24 al 30 de julio) - Aprendizaje de variables técnicas de proyección desde diferentes controles, agarres y enganches de pierna. - Evaluación y reconfiguración de los planes físicos individuales.
Semana 5	(31 de julio) - Análisis del plan físico de entrenamiento, control y ajuste de cargas - Repaso técnico general.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A

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	Mejorar el rendimiento físico - técnico de los deportistas, a través del aumento de la carga (volumen e intensidad), permitiendo generar adaptaciones para un mejor rendimiento en competencia
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	(01 al 6 de agosto) - Análisis técnico de variables de proyección simple - Análisis técnico de variables de proyección de gran amplitud - Ejecución de proyecciones simples y de gran amplitud en velocidad - Combates de control - Desarrollo físico de fuerza velocidad - Desarrollo de resistencia anaeróbica a través de método intermitente -
Semana 2	(07 al 13 de agosto) - Ejecución de elementos técnicos desde el control de corbata (proyección atrás desde posición de pie, corbata con torsión lateral, corbata con pasada atrás, corbata con cambio a cuna) - Defensas de corbata - Combates de control

	- Desarrollo físico de fuerza velocidad - Desarrollo de resistencia anaeróbica a través de método intermitente
Semana 3	(14 al 20 de agosto) - Takles frontales y laterales a partir de halones y viradas - Takles frontales y laterales a partir de halones del rival - Variables de derribe de acuerdo al tipo de takle - Defensas y contraataques del takle. - Combates de control - Desarrollo físico de fuerza velocidad - Desarrollo de resistencia anaeróbica a través de método intermitente
Semana 4	(21 al 27 de agosto) - Desarrollo técnico básico de piso (media nelson, cuarta nelson, americana, desbalance, corbata) - Desarrollo técnico avanzado de piso (cruceta, universal, despegue) - Combates de control en piso. - Desarrollo físico de fuerza velocidad - Desarrollo de resistencia anaeróbica a través de método intermitente
Semana 5	(28 al 31 de agosto) - Intercambio deportivo con la zona sur del área metropolitana - Control del plan físico - Evaluación del desarrollo técnico a partir de combates de control.

Observaciones del periodo
Posible participación en el Campeonato Nacional Infantil. (pendiente resolución de la Federación Colombiana de Lucha)

FIRMA

NOMBRE: JOSÉ MIGUEL DUQUE ARANGO