Período de Informe	Abril				
Nombre contratista	Jonathan Nicolas Sierra Ramírez				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	1128280663		
Liga	Antioqueña de lucha Olímpica				
Deporte / modalidad	Lucha Olímpica-libre y greco				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**15**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno				
Número del contrato	089 de 2024	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Lucha modalidad libre y greco, en categorías de Juegos Nacionales.				

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	Darly Nicol Serna Ramírez	3240	28	27	96%
2	Jenifer Tatiana Giraldo Areiza	3240	28	27	96%
3	Eliana Isabel Fuentes Palacio	3360	28	28	100%
4	Alison Daniela Otero Jiménez	3360	28	28	100%
5	Hanna Carrillo Rodas	3360	28	28	100%
6	Willington Moreno Acevedo	3360	28	28	100%
7	Enmanuel Mesa Martínez	3360	28	28	100%
8	Samuel Durango Echeverry	3360	28	28	100%
9	Samuel Alexander Vasco	3360	28	28	100%
10	Diego Alejandro Palacio Lemus	3360	28	28	100%
11	Matías Rivera Luna	3360	28	28	100%
12	Simón Morales Castañeda	3360	28	28	100%
13	Breidy Alexis Marín Bran	3360	28	28	100%

14	José David Beltrán Julio	3360	28	28	100%
15	Aaron Andrés Mejía Pérez	2160	28	18	64%
16	Carmelo Rafael Guevara Paternina	3360	28	28	100%
17	Sebastián Gómez Uribe	3360	28	28	100%
18	Iván Ramiro Diaz Osorio	3360	28	28	100%
19	Miguel Ángel Vega Salazar	3360	28	28	100%
20	Maxi Del Rio González	3000	28	25	89%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la condición físico-atlética de los deportistas, a través de ejercicios tradicionales y propios de la disciplina deportiva. Afianzar el componente técnico-táctico de pie, focalizando los componentes básicos: posición, distancia, agarres, y finalización técnica.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	1-6 de abril. Control de peso corporal de cada uno de los deportistas desde trabajos cardio vascular y dieta. Trabajos físicos intermitentes, generales y específicos buscando adaptaciones fisiológicas a la altura Topes de control con juzgamiento y uso de las pantallas para modelar y preparar a los deportistas para la competencia.
Semana 2	8-13 de abril Participación en el campeonato nacional U-23 en la ciudad de Bogotá D.C Competencia reglamentaria con rivales directos y de categoría en cada una de las divisiones de peso y modalidades. Desplazamientos internos y todos los aspectos específicos de una competencia como pesaje, calentamientos, estiramientos, charlas técnicas y retroalimentación post competencia.
Semana 3	15-20 de abril Afianzamiento de tacles a una y dos piernas, cambiando el centro de gravedad y utilizando el push como flujo de fuerza al momento de atacar para desequilibrar el centro de gravedad. Afianzamiento de la técnica de piso desde el agarre de cabeza y brazo corbata, con virada directa y al lado del brazo, esta se

	ejecuta en función de la marcación técnica de dos y cuatro puntos técnicos. Fortalecimiento de la espalda y cuello como grupos musculares específicos necesarios para el manteniendo de la postura en un combate y prevención de lesiones
Semana 4	22-27 de abril Afianzamiento de batería de técnicas de pie como argumentos técnicos al momento de atacar, tacles desde el control de muñecas, dos brazos un brazo y gancho para la modalidad grecorromana. Desplazamientos defensivos de piso, cambios de dirección en función de alejar el tronco del soporte del adversario. Desarrollo técnico lateral, desde el tacle a tobillo para los atletas de libre y a cintura desde el halon 1-2 para los deportistas de la modalidad grecorromana.
Semana 5	29-30 de abril Lucha en situación de combate, partiendo desde una situación real de juego de proceder a atacar con oposición y en carencia de oxígeno. Fortalecimiento de la defenza de piso; ejercicios específicos de lucha en pro de la hipertrofia de cuello y espalda para una mejor respuesta a la defenza en las viradas de piso. Trabajos de atención y reacción desde: ataque, defensa contraataque.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Participamos en el campeonato nacional U-23 desarrollado en la ciudad de Bogotá D.C entre el 10 al 14 de abril del presente año. La selección integrada por un total de 22 deportistas discriminados en 9 de la modalidad grecorromana y 13 de libre; se obtuvieron los siguientes resultados: 3 medallas de oro, 7 medallas de plata y 5 medallas de bronce, considero que es un resultado positivo teniendo en cuenta las posibilidades de mejorar con miras al futuro

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En el presente mes contamos con el apoyo de la preparadora física Lina Fernanda Vargas quien valoro a los atletas priorizados con el encoder lineal y acompaña de manera especial a dicho grupo en el desarrollo de las tareas físicas de acuerdo a las necesidades individuales de peso, talla y modalidad.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar la ubicación espacio-tiempo en la colchoneta en presencia de fatiga y déficit de oxígeno, manteniendo el empuje como flujo de energía corporal hacia la zona de pasividad sin descuidar un posible contrataque. Desarrollar el trabajo técnico aprendido en el desarrollo de un combate, manteniendo la posición básica de lucha y regulando las emociones y toma de decisiones.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Trabajo cardiovascular de carrera continua; cambios de intensidades de acuerdo a los periodos específicos de lucha. Trabajo técnico de piso, mejoramiento del desbalance desde agarre alto, medio y bajo, directo y con cambio de dirección.
Semana 2	Desarrollo técnico de pie desde los conocimientos previos; manteniendo la posición básica de lucha; manejo de agarres de control; y ejecución de viradas en función de halones y empujones en lado dominante y no dominante. Desarrollo técnico de piso; desbalance con agarre alto, medio y crestas iliacas con tensión dinámica directa y cambios de dirección de acuerdo a la defenza.
Semana 3	Participación en el campeonato nacional U-20 en el municipio de campo Alegre departamento del huila. Competencia reglamentaria con rivales directos y de categoría en cada una de las divisiones de peso y modalidades. Desplazamientos internos y todos los aspectos específicos de una competencia como pesaje, calentamientos, estiramientos, charlas técnicas y retroalimentación post competencia.

Semana 4	Lucha de zona, partiendo del cumplimiento de tareas específicas, desde agarres de control y dirección orientada. trabajo técnico en presencia de fatiga y ausencia de oxigeno en similitud a la competencia trabajo de técnicas y variables desde las proyecciones de brazo, cabeza y brazo, corbata y tacle a cintura. Ejercicios específicos de lucha, buscando la plasticidad de movimiento en pro eficacia y eficiencia neuromuscular y técnica
Semana 5	Desarrollo de las proyecciones como movimientos sorpresa y de gran efectividad en el desarrollo de un combate; finalización en marcación técnica y/o control de plancha. Desplazamientos específicos en sombra con estímulos intermitentes, cambios repentinos en el centro de gravedad: tacle, rechazo, ataque lateral, suples, suiche

Observaciones del periodo
En el mes de mayo participaremos en el campeonato nacional U-20 el cual se desarrollará en el municipio de Campo alegre departamento de Huila, allí esperamos medir fuerzas con las otras ligas deportivas del país y el estado de forma atlética de nuestros deportistas Seguiremos adelantando el trabajo físico con apoyo de la preparadora física y la monitorización de la carga.

Jonathan Nicolas Sierra R.

FIRMA

NOMBRE: Jonathan Nicolas Sierra Ramírez