Período de Informe	Mayo				
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**	04		
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	3120	26	26	100%
2	Jenifer Tatiana Giraldo Areiza	3120	26	26	100%
3	Eliana Isabel Fuentes Palacio	3120	26	26	100%
4	Alison Daniela Otero Jiménez	3120	26	26	100%
5	Hanna Carrillo Rodas	3120	26	26	100%
6	Willington Moreno Acevedo	3120	26	26	100%
7	Enmanuel Mesa Martínez	3120	26	26	100%
8	Samuel Durango Echeverry	3120	26	26	100%
9	Samuel Alexander Vasco	3120	26	26	100%
10	Diego Alejandro Palacio Lemus	3120	26	26	100%
11	Matías Rivera Luna	3120	26	26	100%
12	Simón Morales Castañeda	3120	26	26	100%
13	Breidy Alexis Marín Bran	3120	26	26	100%

14	José David Beltrán Julio	1200	26	10	38%
15	Aaron Andrés Mejía Pérez	3120	26	26	100%
16	Carmelo Rafael Guevara Paternina	3120	26	26	100%
17	Sebastián Gómez Uribe	3120	26	26	100%
18	Iván Ramiro Diaz Osorio	3120	26	26	100%
19	Miguel Ángel Vega Salazar	3120	26	26	100%
20	Maxi Del Rio González	3120	26	26	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	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 realizadas en el periodo	
Semana 1	1-4 de mayo 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	6-11 de mayo 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	13-18 de mayo Participación en el campeonato nacional U-20 en la ciudad de Neiva 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	20-25 de mayo 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 O2 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	27-31 de mayo 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

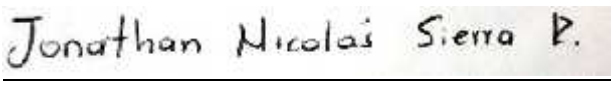
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Participamos en los campeonatos nacionales U-17 y U-20 desarrollado en la ciudad de Neiva departamento del Huila entre el 14 al 18 de mayo del presente año. La selección está integrada por un total de 55 deportistas discriminados: 30 para sub-17, 25 para sub-20 participando en 10 pruebas por modalidad; 10 greco, 10 libre y 10 femenino para ambas categorías de edad respectivamente. Obteniendo los siguientes resultados. U-17: 4 medallas de oro, 4 de plata, 9 de bronce U-20: 8 medallas de oro, 3 de plata 6 de bronce Es un extraordinario resultado de cara 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	Desarrollo técnico en posición de pie; tacle a una pierna y posterior derribe con agarre de dos. Tacle a dos piernas con cabeza al lado y al frente, partiendo de puss como flujo de energía y en situaciones reales de juego. Trabajo técnico de piso, mejoramiento del desbalance desde agarre alto, medio y bajo, directo y con cambio de dirección.
Semana 2	Trabajo de agarres de control: Agarre de 2-1, control de muñecas, brazo por dentro viradas en función de halones y empujones en lado dominante y no dominante. Trabajo de Fuerza desde ejercicios de levantamiento olímpico, envión, cargada, arranque. 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	Topes de control con rivales de los municipios del área metropolitana, modelamiento de una competencia. Defenza del tacle a pierna, desde el tacle frontal y lateral con cabeza por dentro y por fuera, con marcación técnica de puntos en pasada o contraataque. Lucha de zona, partiendo del cumplimiento de tareas específicas, desde agarres de control y dirección orientada. Desarrollo de las capacidades físicas condicionales de acuerdo a las necesidades individuales de los deportistas de acuerdo al peso corporal, porcentaje de grasa, VO2 o coordinación general.

Semana 4	Trabajo técnico en presencia de fatiga y ausencia de oxigeno en similitud a la competencia Ejercicios específicos de lucha, buscando la plasticidad de movimiento en pro eficacia y eficiencia neuromuscular y técnica. Defenza de piso en función de la pasividad para la modalidad grecorromana, con fatiga y en situación real de juego.
Semana 5	Trabajo técnico: posiciones básicas de lucha alta, media y baja y cambio de nivel para atacar y defender. Trabajo coordinativo en escalera, pliometría unipodal y bipodal, trasferencia a la técnica de acuerdo a las necesidades específicas. Desplazamientos específicos en sombra con estímulos intermitentes, cambios repentinos en el centro de gravedad: tacle, rechazo, ataque lateral, suples, suiche. Topes de control con arbitraje y uso de pantallas a manera de modelamiento estimulando el componente psicológico en la competencia.

Observaciones del periodo
Será importante mantener el principio de la individualización de la carga, buscando potenciar las necesidades y particularidades de cada atleta. Seguiremos adelantando el trabajo físico con apoyo de la preparadora física quien desarrolla las capacidades físicas y lleva a cabo la monitorización de la carga.



FIRMA

NOMBRE: Jonathan Nicolas Sierra Ramírez