Período de Informe	Junio				
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	Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	089	**Informe de actividades No**	05		
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	3360	28	28	100%
2	Jenifer Tatiana Giraldo Areiza	3360	28	14	50%
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	14	50%
15	Aaron Andrés Mejía Pérez	3360	28	28	100%
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	3360	28	28	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	1-8 de junio 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 push 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	9-15 de junio 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	16-22 junio 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	23-29 de junio 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.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No tuvimos competencias ni torneo de control durante este periodo, actualmente nos encontramos en preparación para la primera copa Colombia que se realizara en el municipio de Pitalito departamento del Huila

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	Afianzamiento del tacle como elemento primario de ataque, desde la preparación técnica estratégica del cuerpo del adversario como elemento de trabajo. Sumersión a cintura y pierna según la modalidad con su posterior derribe y control en posición de peligro. Combates de estudio con cumplimiento específicos de tareas desde: la zona, los agarres de control, o marcación de puntos técnicos.
Semana 2	Agarres de control como punto de partida para conducir al adversario en combate hasta la zona y la posición deseada Trabajo de Fuerza desde ejercicios de levantamiento olímpico, envión, cargada, arranque. Desbalance con agarre alto, medio y crestas iliacas, manteniendo la estructura de la virada de acuerdo a las características antropométricas de cada atleta.
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 del cuerpo del adversario.

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	Desarrollo de las capacidades coordinativas por medio de escalera coordinativa, circuito con conos, aros y platillos en cumplimiento de tareas especificas como tacles y desplazamientos. Defenza del tacle a pierna, extensión de cadera, y posterior marcación técnica de puntos; pasada atrás posterior a la frustración de un ataque. Fortalecimiento de la musculatura tónica y fascica por medio de ejercicios de levantamientos olímpicos con palanqueta. 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.

Jonathan Nicolás Sierra R.

FIRMA

NOMBRE: Jonathan Nicolas Sierra Ramírez