Período de Informe	Octubre				
Nombre contratista	José Miguel Duque Arango				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1.128.276.428		
Liga	Liga Antioqueña de Lucha				
Deporte / modalidad	Lucha Olímpica – Modalidad Libre				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	8	**Masculino** Nro.	9	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno Supervisor suplente- Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	516	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de lucha para INDEPORTES ANTIOQUIA.				

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	Jhon James Arredondo Salgado	1350	20	15	75%
2	Jhoan Sebastián Tilano Hernández	1800	20	20	100%
3	Juan Esteban Pérez Taborda	1800	20	20	100%
4	Brayan Alexis Ortiz Valderrama	990	20	11	55%
5	Emanuel Mesa Martínez	1170	20	13	65%
6	Samuel Alexander Vasco Perdomo	1800	20	20	100%
7	Willinton Acevedo Moreno	1530	20	17	85%
8	Kevin Santiago Zapata Areiza	1170	20	13	65%
9	Diego Alejandro Palacio Lemus	1800	20	20	100%
10	Laura Rubio Pérez	1170	20	13	65%
11	Maria Natalia Sabas bran	1800	20	20	100%
12	Shara Suarez Baquero	1800	20	20	100%
13	Alison Daniela Otero Jiménez	1800	20	20	100%
14	Paula Andrea Montoya García	1260	20	14	70%

15	Eliana Isabel Fuentes Palacios	1800	20	20	100%
16	Luisa Fernanda Mosquera Parra	1800	20	20	100%
17	Ximena Higuita David	0	20	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Generar procesos de supercompensación, a través de la adecuada aplicación de cargas de entrenamiento, en procura de llegar en la mejor forma deportiva a la competencia fundamental.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	(01 al 06 de octubre) - Desarrollo técnico general, ejecución técnica dinámica sin oposición - Desarrollo técnico general, ejecución técnica dinámica con defensa posicional - Análisis de estructuras tácticas de variables a partir de la defensa del rival. - Combates de control Desarrollo físico individual de acuerdo a plan de trabajo.
Semana 2	(07 al 13 de octubre) - Desarrollo técnico específico, variables técnicas a partir de controles generales y controles complejos - Defensas básicas y avanzadas - Contraataques básicos - Desarrollo físico general a través de circuito - Desarrollo físico individual de acuerdo a plan de trabajo
Semana 3	(14 al 20 de octubre) - Técnica rodada con defensa posicional - Desarrollo técnico proyecciones simples y avanzadas con sus respectivas defensas. - Encadenamientos técnicos de pie a piso - Desarrollo físico general a través de circuito - Desarrollo físico individual de acuerdo a plan de trabajo
Semana 4	(21 al 27 de octubre) - Técnicas básicas de piso y despegues - Técnicas avanzadas de piso - Encadenamientos técnicos de pie a piso - Combates de pie y piso - Desarrollo físico especial de fuerza rápida y resistencia anaeróbica - Desarrollo físico individual de acuerdo a plan de trabajo
Semana 5	(28 al 31 de octubre) - Microciclo de choque - Combates reglamentarios - Combates con variables (licuadora,30x30, defensa y ataque) - Evaluaciones físicas (fatiga y recuperación)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se participó en la 1° Copa Colombia Mayores, realizada en el municipio de Rionegro Antioquia, entre el 10 y el 13 de octubre de 2024; se tuvo una excelente presentación por parte de los atletas del departamento, alcanzado el primer lugar en la modalidad de grecorromana y libre femenino y el tercer lugar en la modalidad de libre masculino.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Se dio continuidad a las intervenciones de la PF con los planes de entrenamiento individuales - Se realizaron intervenciones desde al área psicosocial de manera individual. - Se realizo el comité técnico operativo de la disciplina, en compañía de los metodólogos y la psicosocial para evaluar el proceso y las intervenciones necesarias hacia Juegos Nacionales.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	(01 al 03 de noviembre) - Participación en la 2ª Copa Colombia Mayores
Semana 2	(04 al 10 de noviembre) - Recuperación física - Control de Peso - Estímulos físicos de fuerza rápida y resistencia anaeróbica - Combates de control
Semana 3	(11 al 17 de noviembre) - Participación en Juegos Nacionales Juveniles - Recuperación física individual
Semana 4	(18 al 24 de noviembre) - Desarrollo técnico general

	- Análisis de variables técnicas y aplicación táctica de elementos del tren superior e inferior - Evaluación de aplicación de estructuras técnico tácticas en combate de control - Desarrollo físico individual de planes de entrenamiento - Desarrollo físico colectivo de resistencia anaeróbica láctica a través de métodos intermitentes.
Semana 5	(25 al 30 de noviembre) - Microciclo de choque previo al campeonato nacional - Desarrollo técnico individual - Combates de control con variables de alta intensidad - Estímulos de fuerza rápida con transferencia técnica

Observaciones del periodo
Se desarrolló la 1º Copa Colombia, se obtuvieron buenos resultados deportivos, sin embargo, la falta de calendario nacional obliga a realizar modificaciones constantes al plan de entrenamiento, lo que dificulta en ciertos momentos proyectar el momento exacto para donde se debe alcanzar la forma óptima de rendimiento del atleta.

FIRMA

NOMBRE: JOSÉ MIGUEL DUQUE ARANGO