Período de Informe	ULTIMO PAGO				
Nombre contratista	SANTIAGO MONTOYA ARTEAGA				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1.037.629.422		
Liga	NUTABES CLUB RUGBY EN SILLA DE RUEDAS				
Deporte / modalidad	**RUGBY EN SILLA DE RUEDAS**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**2**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ				
Número del contrato	166	**Informe de actividades No**	6 – ULTIMO PAGO		
Objeto del Contrato	*Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias de los atletas de rugby en silla de ruedas con discapacidad física, en categorías de juegos para 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	ANDERSON A MUÑOZ	1.980 min	20	13	65%
2	JORGE M ESCOBAR	3.420 min	20	18	90%
3	MARBYN PERDOMO	3.780 min	20	20	100%
4	FABER SALDARRIAGA	3.060 min	20	17	85%
5	LUIS ENRIQE SALAZAR	3.600 min	20	19	95%
6	CÉSAR A RINCON	3.240 min	20	17	85%
7	DIANA RESTREPO	2.700 min	20	13	65%
8	CRISTIAN BARRERO	3.600 min	20	19	95%
9	ESTEBAN ESPINOSA	3.600 min	20	20	100%
10	JHON D JARAMILLO	3.600 min	20	20	100%
11	LEDIS O HERNÁNDEZ	3.240 min	20	17	85%
12	JAIME A GARZÓN	3.420 min	20	20	100%
13					
14					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Aumentar la capacidad de trabajo del deportista, elevando los niveles de volumen e intensidad del entrenamiento para promover adaptaciones fisiológicas. Generar mejoras significativas en la condición física del atleta, preparando el cuerpo para cargas de entrenamiento más intensas.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 7:00 am a 10:00 a.m. Durante este microciclo se realizaron ejercitaciones de empuje y halón. Enfocadas a movimientos y acciones reales de juego combinando técnica y acciones específicas del juego, trabajo de duelos y salidas a espalda del jugador 3 o 4, corrección de acciones técnicas para cada puntaje como saque y recepción. Se realizaron trabajos de fuerza con balón medicinal y prevenir lesiones y mejorar la remada. Estos ejercicios se realizaron por repeticiones y series.
Semana 2	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 7:00 am a 10:00 a.m. En estas sesiones de trabajo se realizaron ejercicios de táctica pura como inicios de juego, salidas, transiciones y definición de acciones ofensivas y defensivas según las formaciones y características de los jugadores, con poco descanso y con realidad de juego dando correcciones cortas y se realizaron durante las sesiones ejercicios de potencia para mejorar este componente. Se realizaron sesiones de gimnasio para fortalecer y potencias los músculos específicos de la remada.
Semana 3	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 7:00 am a 10:00 a.m. se realizaron sesiones técnica en remada y manejo de silla, combinado de pases en movimiento con presión de rival para mejorar la ejecución individual. Cuartos de juego con arbitraje y tiempos reales de juego, probando diferentes formaciones y realizando modificaciones a cada equipo. Además se implementan los cambios del reglamento y se trabajaron en sesión teórica y práctica. Se realizaron sesiones de gimnasio para fortalecer y potencias los músculos específicos de la remada (empuje y halón).
Semana 4	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 7:00 am a 10:00 a.m. Durante este microciclo se trabajaron las acciones ofensivas de caja y presión y se realizaron ejercicios de contain y dinay para mejorar el comportamiento en equipo en las situaciones reales de juego. Estas acciones defensivas se trabajaron con alta exigencia física, realizando transiciones y ejercicios con potencia y velocidad de ejecución. Se realizaron sesiones de gimnasio para fortalecer y potencias los músculos específicos de la remada. Cada sesión se terminara tiempos de juego, para corregir movimientos individuales y colectivos.
Semana 5	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 7:00 am a 10:00 a.m. en este microciclo se realizaron ejercicios de fuerza para mejorar la remada y potencia para los cambios de dirección y ritmo. Coordinación por medio de pases y repeticiones con diferentes estímulos que generan un desarrollo mayor de la coordinación óculo manual. Se realizaron sesiones de gimnasio para fortalecer y potenciar los músculos específicos de la remada. Se trabajaró las transiciones ataque defensa con acciones repetitivas de juego, según formaciones y características de los jugadores.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No se participó en eventos ni competencias durante este periodo (1 deportista de Antioquia participó en copa América WWR con selección Colombia)

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante este periodo no se realizaron actividades especificas de las áreas o dependías de altos logros.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	NO APLICA
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	NO APLICA
Semana 2	NO APLICA
Semana 3	NO APLICA
Semana 4	NO APLICA
Semana 5	NO APLICA

Observaciones del periodo
No hay observaciones para este periodo

SANTIAGO MONTOYA A.

_____

FIRMA:
NOMBRE: SANTIAGO MONTOYA ARTEAGA