Período de Informe	**Mayo**				
Nombre contratista	Margarita Rosa Castaño Murillo				
Tipo de documento	**CC**	**Numero de documento**	42888951		
Liga	De Judo				
Deporte / modalidad	**Judo Katas**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**4**	
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno				
Número del contrato	**269**	**Informe de actividades No**	**2**		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador Principal para la realización del proceso selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias de la Liga Antioqueña de Judo, en la modalidad katas, 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	Laura María Jaramillo Palacio	0	0	0	0
2	Pamela Hernández Ortiz	0	0	0	0
3	Gustavo Andrés León Mariño	2160	21	18	86
4	Anyinzan Palacio Giraldo	2160	21	18	86
5	Sandra Patricia Tarazona Burgos	2520	21	21	100
6	Valentina Moreno Londoño	2520	21	21	100
7	Juan Diego Ruiz Castro	2280	21	19	90
8	Yulder Estiver Gil Posada	2520	21	21	100

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Participar en el seminario y campo de entrenamiento de katas a realizarse en Pereira. Realizar los análisis y correcciones según lo visto en el seminario.
Actividades realizadas en el periodo	

Semana 1	Viajamos a Pereira a participar en el Seminario y Campo de Entrenamiento con el Maestro italiano Cesar Amorozi, del 2 al 5 de mayo.
Semana 2	Comenzamos con la revisión y análisis de los videos y de las notas tomados durante el seminario de Pereira, comparándolos con el reglamento para su posterior aplicación y corrección de la manera más adecuada. En la preparación física realizamos circuitos de entrenamiento con el peso corporal, combinando ejercicios generales con movimientos específicos de judo.
Semana 3	Realizamos trabajo de uchikomi, que es la repetición de cada técnica con un enfoque principal de una ejecución precisa, fluida y con un adecuado momentum entre uke y tori para que se vea real. En la preparación física realizamos circuitos de entrenamiento con el peso corporal, combinando ejercicios generales con movimientos específicos de judo
Semana 4	Realizamos ejecuciones completas por grupos, ajustando las secuencias, el ritmo y la fluidez. una resistencia variable que se adapta a ciertos movimientos específicos de judo, como tracciones, halones en diferentes direcciones y desplazamientos, uchikomi de algunas técnicas básicas del nage no kata.
Semana 5	Se realizan ejecuciones completas de los diferentes katas de interés de cada pareja. Con grabación de videos para su análisis y corrección. Se incorporan ejercicios de levantamiento de pesas que trabajen los principales grupos musculares utilizados en judo, como el press de banca, sentadillas con peso, peso muerto, remo con mancuernas, press de hombros y curls de bíceps.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Participamos en el seminario y campo de entrenamiento en Pereira del 2 al 5 de mayo, los deportistas viajaron con recursos propios.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Laura Jaramillo, se le diagnóstico un problema crónico en isquiotibial y posible osteoartrosis de rodilla izquierda. Le renuevan la incapacidad por 15 días más con 10 sesiones de fisioterapia, a partir del 8 de mayo. **Pamela Hernández**, tiene problemas en un codo y en el isquiotibial izquierdo. Le envía incapacidad por una semana y solo fisioterapia. **Sandra Patricia Tarazona Burgos**, presenta dolor en hombro izquierdo y epicondilitis medial de codo derecho. Se envía a fisioterapia y una incapacidad deportiva por 15 días, a partir del 15 de mayo. **Valentina Moreno Londoño**, presenta síndrome de piramidal glúteo izquierdo y dolor en hombro izquierdo. Se le envían 8 sesiones de fisioterapia y una incapacidad de 15 días, a partir del 15 de mayo. Aunque puede trabajar con cargas bajas y gestos que no le produzcan dolor.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Retomar entrenamientos con el equipo completo, ya que el equipo femenino se encontraba incapacitado.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	En la preparación física general realizaremos diferentes trabajos según la evolución de los deportistas, incluyendo trabajos con pesas, con bandas elásticas y trabajos interválicos tipo HIIT. En la preparación técnica realizaremos repeticiones por grupos de gestos técnicos sin perder la forma y la calidad de los movimientos. Y luego las ejecuciones completas para ajustar además el ritmo, la fluidez y el realismo.
Semana 2	En la preparación física general realizaremos diferentes trabajos según la evolución de los deportistas, incluyendo trabajos con pesas, con bandas elásticas y trabajos interválicos tipo HIIT. En la preparación técnica realizaremos repeticiones por grupos de gestos técnicos sin perder la forma y la calidad de los movimientos. Y luego las ejecuciones completas para ajustar además el ritmo, la fluidez y el realismo.
Semana 3	En la preparación física general realizaremos diferentes trabajos según la evolución de los deportistas, incluyendo trabajos con pesas, con bandas elásticas y trabajos interválicos tipo HIIT. En la preparación técnica realizaremos repeticiones por grupos de gestos técnicos sin perder la forma y la calidad de los movimientos. Y luego las ejecuciones completas para ajustar además el ritmo, la fluidez y el realismo.
Semana 4	En la preparación física general realizaremos diferentes trabajos según la evolución de los deportistas, incluyendo trabajos con pesas, con bandas elásticas y trabajos interválicos tipo HIIT. En la preparación técnica realizaremos repeticiones por grupos de gestos técnicos sin perder la forma y la calidad de los movimientos. Y luego las ejecuciones completas para ajustar además el ritmo, la fluidez y el realismo.
Semana 5	En la preparación física general realizaremos diferentes trabajos según la evolución de los deportistas, incluyendo trabajos con pesas, con bandas elásticas y trabajos interválicos tipo HIIT. En la preparación técnica realizaremos repeticiones por grupos de gestos técnicos sin perder la forma y la calidad de los movimientos. Y luego las ejecuciones completas para ajustar además el ritmo, la fluidez y el realismo.

Observaciones del periodo
NA

Margarita Castaño M.

MARGARITA ROSA CASTAÑO MURILLO