Período de Informe	**MAYO**				
Nombre contratista	Mauricio Macias				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	71277601		
Liga	LIGA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ANTIOQUIA (DIVISA)				
Deporte / modalidad	**PARA-JUDO**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**2**	**Masculino** Nro.	**7**	
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMÉNES MORENO				
Número del contrato	257	**Informe de actividades No**	002		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador suplente para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga de Deportistas con Discapacidad Visual de Antioquia -DIVISA, en la modalidad para-judo, en categorías de Juegos Paranacionales.				

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	Leonel Arango	1920 minutos	19	16	84%
2	Manuel Santiago García	1920 minutos	19	16	84%
3	Jefferson Gómez	120 minutos	19	1	5%

4	Juan Sebastián Valencia	2160 minutos	19	18	95%
5	William Fernando González Vásquez	240 minutos	19	2	10,5%
6	Samuel de Jesús Holguín Holguín	240 minutos	19	2	10,5%
7	Angie Paola Vélez	120 minutos	19	1	5%
8	Liliana María Londoño Zapata	120 minutos	19	1	5%
9	Cristian Montoya Román	120 minutos	19	1	5%
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Consolidar y mejorar las habilidades técnicas, tácticas y físicas de los atletas de judo de alto rendimiento para maximizar su rendimiento en competiciones futuras. Se buscará lograr una mejora del 15% en la eficacia y precisión de las técnicas, un aumento del 15% en la aplicación exitosa de tácticas durante los combates, y una mejora del 20% en la resistencia anaeróbica. Esto se llevará a cabo

	mediante enfoques de entrenamiento específicos para cada semana, que incluyan trabajos técnicos, tácticos, físicos y mentales para abordar diferentes aspectos del judo de alto rendimiento.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Sesiones de entrenamiento técnico y táctico: Práctica de técnicas avanzadas de judo con énfasis en la fluidez y precisión, combinada con la aplicación táctica de las mismas en situaciones de combate simuladas. • Trabajo en la corrección de detalles técnicos para optimizar la ejecución de las técnicas, mientras se evalúan las tácticas más efectivas para cada situación de combate. • Desarrollo de nuevas variantes y combinaciones de técnicas para aumentar la versatilidad en el tatami, integrando tácticas específicas para sorprender al oponente.
Semana 2	Sesiones de entrenamiento táctico y físico: • Práctica de tácticas específicas para diferentes tipos de oponentes y situaciones de combate, combinada con ejercicios físicos para mejorar la resistencia y la velocidad. • Desarrollo de la capacidad de leer y adaptarse a las acciones del oponente durante el combate, mientras se trabaja en la agilidad y la coordinación física. • Simulación de situaciones tácticas y estratégicas para mejorar la toma de decisiones bajo presión, integrando ejercicios físicos que imiten las demandas del combate.
Semana 3	Sesiones de entrenamiento físico y mental: • Entrenamiento de resistencia anaeróbica con intervalos de alta intensidad y corta duración, combinado con prácticas de concentración y visualización mental. • Trabajo en la fuerza explosiva y la potencia muscular con ejercicios de potencia y de levantamiento de pesas, integrando técnicas

	de respiración y relajación para controlar el estrés. ● Enfoque en la velocidad y la agilidad con ejercicios específicos de reacción y cambio de dirección, mientras se practican técnicas de control emocional y gestión del rendimiento.
Semana 4	Sesiones de entrenamiento mental y técnico: ● Práctica de técnicas con énfasis en la ejecución bajo presión, combinada con ejercicios de concentración y control emocional. ● Desarrollo de estrategias mentales para mantener la confianza y la autoeficacia durante los combates, integrando técnicas de corrección técnica y análisis de video para mejorar el rendimiento. ● Trabajo en la toma de decisiones tácticas y estratégicas, mientras se practican ejercicios de relajación y recuperación para mantener un estado mental óptimo.
Semana 5	Sesiones de entrenamiento integrado y evaluación: ● Integración de todos los aspectos del judo de alto rendimiento en sesiones completas de entrenamiento, donde se combinen técnicas, tácticas, físicas y mentales. ● Evaluación del progreso y revisión de los objetivos alcanzados durante el período, mientras se planifican estrategias y objetivos para el próximo ciclo de entrenamiento. ● Enfoque en la cohesión del equipo y la motivación para alcanzar metas individuales y grupales, integrando sesiones de retroalimentación y celebración del progreso alcanzado.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Participación de la Copa Heikegani, organizada por el club Heikegani en Sabaneta.

Leonel Arango medalla de oro categoría – 66 Kg
Juan Sebastián Valencia medalla de plata categoría – 64 Kg
Santiago García medalla de bronce categoría – 64 Kg

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NO SE REALIZARON ACTIVIDADES

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Planificar las diferentes sesiones de trabajo del periodo para lograr el fortalecimiento físico, técnico, táctico y teórico de los deportistas de Para Judo, a su vez también iniciar los procesos de enseñanza y aprendizaje de los ascensos de cinturón de cada uno de los deportistas
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Sesiones de enseñanza y aprendizaje de los ascensos de cinturón y su respectivo examen al grado al cual aspira el deportista • Lectura del examen a cada deportista de lo que debe presentar para lograr su ascenso dependiendo al grado kyu o cinturón al cual aspira • Explicación de los conceptos teóricos y requisitos mínimos para lograr el ascenso de cinturón

	• Demostración de las técnicas y movimientos que deben aprender y presentar en su examen de ascenso de cinturón • Práctica de las técnicas requeridas para el ascenso de cinturón
Semana 2	Sesiones físico técnicas sumadas al trabajo de ascenso de cinturón • Realizar ejercicios físicos para el mejoramiento de la fuerza en tren superior e inferior haciendo uso de halteras y otros elementos. • Práctica del ascenso de cada deportista según su ascenso, técnicas de suelo y de pie, protocolos, gimnasia y caídas • Planificar ejercicios para el mejoramiento de la potencia en la ejecución de las técnicas favoritas de cada deportista
Semana 3	Sesiones de evaluación de ascenso y corrección del examen, entrenamiento técnico y táctico e intercambios con selección convencional y otros clubes deportivos • Intercambios con selección convencional para dar confianza al deportista de discapacidad visual con relación al trabajo técnico y táctico en combate • Intercambios con el Politécnico JIC para la integración y conocimiento de nuevos Judokas • Intercambios con otros clubes para la motivación y conocer otros estilos de aprendizaje del Judo • Repaso del ascenso de cinturón y evaluación del examen
Semana 4	Campo de entrenamiento posible intercambio en otro país (Venezuela) De no darse el intercambio se haría toda la semana trabajo de ascenso de cinturón, trabajo físico, técnico y táctico.

Semana 5	Campo de entrenamiento posible intercambio en otro país (Venezuela) De no darse el intercambio se haría toda la semana trabajo de ascenso de cinturón, trabajo físico, técnico y táctico.

Observaciones del periodo
Se continúan con los entrenamientos con el equipo de Para-judo y la planificación para el resto del año. Aparte tuvimos participación en un evento que fue el torneo realizado por el club de Judo Heikegani en Sabaneta donde participaron tres de nuestros deportistas, donde los tres obtuvieron medallas de oro, plata y bronce. **Para el siguiente mes se planifica y se proyecta un campo de entrenamiento en Venezuela, inicio de procesos para ascensos de cinturón e intercambios con la selección Antioquia convencional y otros clubes del departamento.**



FIRMA:
NOMBRE: Mauricio Macia