Período de Informe	**Junio**			
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	Andrés Roberto Gómez Castaño			
Número del contrato	**269**	**Informe de actividades No**	**3**	
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	2280	22	19	86
2	Pamela Hernández Ortiz	2160	22	18	82
3	Gustavo Andrés León Mariño	2280	22	19	86
4	Anyinzan Palacio Giraldo	2280	22	19	86
5	Sandra Patricia Tarazona Burgos	2640	22	22	100
6	Valentina Moreno Londoño	2520	22	21	95
7	Juan Diego Ruiz Castro	2640	22	22	100
8	Yulder Estiver Gil Posada	1320	22	11	54

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Continuar con la recuperación del equipo femenino, que han estado lesionadas e irlas reincorporando a la práctica de los katas.
Actividades realizadas en el periodo	

Semana 1	Poco a poco retoma las practicas el equipo femenino, haciendo entrenamientos moderados, evitando por ahora los gestos deportivos donde se pueda generar dolor. Además, con ellas apenas estamos aplicando las correcciones del Seminario de Pereira, ya que no todas pudieron asistir. Con la pareja masculina ya se están realizando ejecuciones completas de Katame y Kime.
Semana 2	Realizamos los ejercicios completos, con las correcciones al final y la aplicación con repetición inmediata. En la preparación física realizamos ejercicios de estabilidad de todas las articulaciones, fortalecimiento de la zona core y ejercicios de movilidad de hombro y cadera principalmente.
Semana 3	Realizamos las ejecuciones completas de Katame no kata y comenzamos los básicos de ju no kata y Kime no kata. En la preparación física realizamos trabajo para fortalecer los isquiotibiales, ejercicios de extensión de cadera con enfoque en estiramientos y fortalecimiento de zona core.
Semana 4	Realizamos ejercicios gimnásticos de uke para ju no kata, como: parada de manos contra la pared, y con balón de tori: estiramiento de isquiotibiales; y para Kime no kata manejo de armas para uke y esquivas para tori. Luego realizamos las ejecuciones completas de los 4 katas.
Semana 5	Esta semana estaremos realizando las ejecuciones completas de los 4 katas, con grabación de videos y análisis en Kinovea. Para poner a punto los ejercicios que presentaremos en el Campeonato nacional de Bucaramanga.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NA

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 ya en resolución y posible osteoartrosis de rodilla izquierda. Aún en fisioterapia y pendiente de revisión con ortopedista. Puede entrenar con restricciones por dolor en la rodilla. **Pamela Hernández,** aún presenta inestabilidad en el codo izquierdo y en la lesión de isquiotibial izquierdo ya está en resolución. Continua en fisioterapia de fortalecimiento de cadena cinética superior, zona core y ejercicios excéntricos de isquiotibiales. Pendiente de rayos x del codo y su respectiva revisión. **Sandra Patricia Tarazona Burgos**, presenta bursitis en hombro izquierdo y epicondilitis medial de codo derecho, ambas en resolución. Continua con fisioterapias de fortalecimiento intensivo de cintura escapular, flexos extensores de codo y zona core. **Valentina Moreno Londoño**, presenta síndrome de piramidal glúteo izquierdo y dolor en hombro izquierdo. Aun en fisioterapia y pendiente de rayos x y revisión.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Participar en el Campeonato Nacional Mayores a realizarse en Bucaramanga en el mes de julio.
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