Período de Informe	**JULIO**			
Nombre contratista	Mauricio Macias			
Tipo de documento	C.C.	**Número de documento**	71277601	
Liga	LIGA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ANTIOQUIA (DIVISA)			
Deporte / modalidad	**PARA-JUDO**			
Número Atletas a cargo por género	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**6**
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO			
Número del contrato	257	**Informe de actividades No**	004	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal 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	0 minutos	17	0	0%
2	Manuel Santiago García	840 minutos	17	7	41,17%
3	Jefferson Gómez	120 minutos	17	1	5,88%

4	Juan Sebastián Valencia	1680 minutos	17	14	82,35%
5	Cristian Montoya Román	0 minutos	17	0	0%
6	David Santiago Cardona Pérez	840 minutos	17	7	41,17%
7					
8					
9					
10					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la ejecución técnica, fortalecer la resistencia específica del Judo, perfeccionar las estrategias tácticas y fomentar una mentalidad competitiva sólida, asegurando que los atletas estén en su mejor forma para alcanzar sus metas en las próximas competiciones. 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	Fundamentos técnicos y acondicionamiento general. **Entrenamiento técnico de judo:** ● Repaso exhaustivo de las técnicas específicas de cada deportista (uchi-komi) y su aplicación en situaciones controladas. ● Perfeccionamiento de combinaciones técnicas específicas (renraku-waza). **Acondicionamiento físico:** ● Ejercicios de fuerza: trabajo de fuerza explosiva para mejorar la potencia en las proyecciones. ● Ejercicios de resistencia: circuitos de entrenamiento para mejorar la resistencia muscular y cardiovascular específica para judo.

	Flexibilidad y movilidad: Sesiones de estiramientos dinámicos y estáticos para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones
Semana 2	Desarrollo de habilidades en ne-waza y tácticas. **Entrenamiento técnico de ne-waza:** ● Enfoque en técnicas de control, escapes y sumisiones. ● Ejercicios de situaciones específicas de ne-waza (defensa desde posiciones desfavorables, contraataques, etc.). **Tácticas y estrategias:** ● Sesiones de randori con énfasis en la aplicación de tácticas específicas (contraataque, cambios de ritmo, control de la distancia). ● Análisis táctico de combates anteriores y discusión de estrategias de competición.
Semana 3	• **Enfoque:** Integración de técnicas de pie y suelo. ○ **Entrenamiento técnico integrado:** • Trabajo en la integración fluida de técnicas de pie y ne-waza. • Ejercicios de transición rápida y efectiva entre diferentes técnicas (nage-komi). ○ **Movilidad y agilidad:** • Ejercicios específicos para mejorar la movilidad articular y la agilidad en las ejecuciones técnicas. Trabajo de cambios de dirección y movimiento lateral rápido.
Semana 4	Preparación física específica y mentalidad competitiva. **Entrenamiento técnico de kumi-kata:** ● Perfeccionamiento de agarres y control (kumi-kata) con enfoque en la dominación de la postura y el ritmo del combate. ● Simulaciones de agarres bajo presión y ajustes tácticos según el oponente. **Preparación física específica:** ● Sesiones de entrenamiento de alta intensidad para mejorar la resistencia anaeróbica y la capacidad de recuperación rápida. Trabajo de fuerza específica para judo, enfocándose en

	grupos musculares clave como los músculos de la espalda, piernas y core.
Semana 5	**Enfoque:** Ajuste final y preparación para la competencia. **Revisión táctica y técnica:** ● Revisión exhaustiva de las técnicas clave y tácticas específicas según las fortalezas individuales de los atletas. ● Sesiones de perfeccionamiento de los detalles técnicos finos (kuzushi, tsukuri, kake). **Simulación de competición:** ● Sesiones de randori controlado con énfasis en la aplicación de estrategias específicas para la competición. ● Simulación de situaciones de combate bajo condiciones similares a las de la competición, incluyendo tiempos y reglas.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Entrenamiento con la selección convencional de Judo **Participa Juan Sebastián Valencia** **Entrenamientos con el club Politécnico JIC** **Participan Juan Sebastián Valencia** **David Santiago Cardona** **Manuel Santiago García**

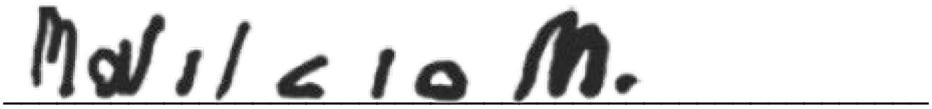
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Reunión en oficina de indeportes para conocer a la nueva metodóloga y el plan de trabajo

OBJETIVO DEL *SIGUIENTE* PERIODO	Alcanzar los resultados propuestos en los clasificatorios para juveniles en Bogotá del 8 al 11 de agosto
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Control del peso corporal un día a la semana y realizar según la necesidad algunos ejercicios específicos y charlas con el deportista en materia de nutrición, auto cuidado, descanso y estilo de vida saludable. **Trabajo técnico – táctico** • Randoris - combates de estudio y entrenamiento • Repeticiones de las técnicas sin lanzar – volumen semanal de 200 veces • Lanzamientos con las tres técnicas favoritas – volumen semanal de 30 veces por técnica • Plantear una estrategia de combate y técnicas a utilizar • Trabajo de postura, agarre y desplazamiento realizando técnicas • Estudio de acciones de contraataque **Trabajo físico** • Dependiendo del peso corporal y la categoría se individualiza el trabajo a cada deportista • Preparación física general

Semana 2	• Control del peso corporal un día a la semana y realizar según la necesidad algunos ejercicios específicos y charlas con el deportista en materia de nutrición, auto cuidado, descanso y estilo de vida saludable. **Trabajo técnico – táctico** • Randoris - combates de estudio y entrenamiento • Repeticiones de las técnicas sin lanzar – volumen semanal de 200 veces • Lanzamientos con las tres técnicas favoritas – volumen semanal de 30 veces por técnica • Plantear una estrategia de combate y técnicas a utilizar • Trabajo de postura, agarre y desplazamiento realizando técnicas • Estudio de acciones de contraataque **Trabajo físico** • Dependiendo del peso corporal y la categoría se individualiza el trabajo a cada deportista • Preparación física general
Semana 3	• Control del peso corporal un día a la semana y realizar según la necesidad algunos ejercicios específicos y charlas con el deportista en materia de nutrición, auto cuidado, descanso y estilo de vida saludable. **Competencia** **Técnico táctico** • Repeticiones de las técnicas favoritas • Pelea de agarres y postura

	• Combates cortos y de estudio **Trabajo psicológico** Motivación para la competencia – actitud positiva
Semana 4	Semana de descanso Enfocarse en el trabajo personal, social, laboral, académico o familiar.
Semana 5	• Micro ciclo transitorio Análisis de los resultados obtenidos Correcciones y conclusiones Aspectos positivos y a mejorar Juegos - actividades lúdicas Preparación física general

Observaciones del periodo
Se continúan con los entrenamientos con el equipo de Para-judo y la planificación para el evento clasificatorio Para juvenil del 8 al 11 de agosto en Bogotá. El fortalecimiento de la técnica y la táctica promoviendo la confianza en el combate.



FIRMA
NOMBRE:
C.C.: