Período de Informe	**Agosto**				
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 de Jesús Jiménez Moreno Supervisor suplente: Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	**269**	**Informe de actividades No**	**5**		
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	2160	22	18	82
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	2400	22	20	91
6	Valentina Moreno Londoño	1800	22	15	68
7	Juan Diego Ruiz Castro	2520	22	21	95
8	Yulder Estiver Gil Posada	2040	22	17	77

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar los análisis de los videos del Campeonato Nacional de Bucaramanga y aplicar las correcciones puntuales.
Actividades realizadas en el periodo	

Semana 1	Preparación física con trabajos de pliometría, movilidad articular, fortalecimiento de zona core, trabajo con encoder, resistencia y flexibilidad. Análisis de los videos de la competencia. Acompañamiento técnico a las parejas sub 13 y sub 15 que participaran en el Campeonato Nacional de La Ceja-Ant.
Semana 2	Preparación física con trabajos de pliometría, movilidad articular, fortalecimiento de zona core, trabajo con encoder, resistencia y flexibilidad. Comenzamos con la aplicación de las correcciones que vimos en los análisis de los videos del Nacional de Bucaramanga. Acompañamiento técnico a las parejas sub 13 y sub 15 que participaran en el Campeonato Nacional de La Ceja-Ant.
Semana 3	Preparación física con trabajos de pliometría, movilidad articular, fortalecimiento de zona core, trabajo con encoder, resistencia y flexibilidad. Continuamos con la ejecución completa de los katas con los que participaremos en el próximo Campeonato Panamericano de Katas a realizarse en Bogotá en el mes de septiembre.
Semana 4	Preparación física con trabajos de pliometría, movilidad articular, fortalecimiento de zona core, trabajo con encoder, resistencia y flexibilidad. Continuamos con la ejecución completa de los katas, los cuales serán grabados para realizar los ajustes puntuales y aplicar las correcciones de manera inmediata,
Semana 5	Preparación física con trabajos de pliometría, movilidad articular, fortalecimiento de zona core, trabajo con encoder, resistencia y flexibilidad. Continuamos con la ejecución completa de los katas, con manejo de planillas de puntuación para comparar con las planillas del nacional de Bucaramanga. E ir haciendo los ajustes para disminuir los posibles errores. Participaremos con dos parejas en el chequeo a realizarse en Pereira, para definir el equipo Nacional al Panamericano de katas.

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 una posible osteoartrosis de rodilla izquierda. Está pendiente del resultado de la radiografía y cita de ortopedia para definir tratamiento a seguir. **Valentina Moreno Londoño**, presenta síndrome de piramidal glúteo izquierdo y dolor en hombro izquierdo. Aún sigue en fisioterapia.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Tener los katas a punto para ser ejecutados en el Campeonato Panamericano de Katas a realizarse en Bogotá.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	En la preparación física general realizaremos diferentes trabajos según la evolución de los deportistas, incluyendo trabajos de pliometría, pesas, resistencia 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 de pliometría, pesas, resistencia 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 de pliometría, pesas, resistencia 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 de pliometría, pesas, resistencia 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 de pliometría, pesas, resistencia 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