Período de Informe	**AGOSTO**			
Nombre contratista	Miguel 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.	**4**
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño			
Número del contrato	257	**Informe de actividades No**	005	
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	Manuel Santiago García	840 minutos	12	9	75%
2	Juan Sebastián Valencia	1680 minutos	12	12	100%
3	Cristian Montoya Román	0 minutos	12	0	0%

4	David Santiago Cardona Pérez	840 minutos	12	4	33,33%
7					
8					
9					
10					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Alcanzar los resultados propuestos en los clasificatorios para juveniles en Bogotá del 8 al 11 de agosto
Actividades realizadas en el 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 para deportistas que compitieron en el clasificatorio a juegos para juveniles 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

Informe de eventos y/o competencias en el 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. **Competencia clasificatorio juegos para juveniles en Bogotá del 8 al 11 de agosto.** **Resultados obtenidos** **Juan Sebastián Valencia medalla de oro categoría -73 kilogramos** **Juan Sebastián Valencia medalla de bronce categoría libre** **Manuel Santiago García medalla de bronce categoría – 73 kilogramos** **Manuel Santiago García medalla de plata categoría libre** **Se obtuvieron cuatro medallas: 1 oro, 1 plata y 2 bronces** **Son buenos resultados porque se logra el objetivo de clasificar a nuestros dos deportistas y se espera que en los juegos nacionales para juveniles se obtengan dos medallas de oro.**

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Reunión con metodóloga para plantear la proyección en el evento clasificatorio a juegos para juveniles

OBJETIVO DEL *SIGUIENTE* PERIODO	Mejorar la condición física, aspectos técnicos y tácticos de los deportistas con miras al nacional mayores de octubre, según lo que se analizó en las competencias Para juveniles
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. • Intercambio con la selección del Politécnico JIC **Trabajo físico** • Dependiendo del peso corporal y la categoría se individualiza el trabajo a cada deportista • Preparación física general • Analizar la condición física de los deportistas después de la competencia

	• Según lo visto en competencia se debe trabajar la resistencia muscular **Trabajo técnico – táctico** • Randoris - combates de estudio y entrenamiento • Repeticiones de las técnicas sin lanzar – volumen semanal de 100 veces • Lanzamientos con técnica favorita – 50 veces semanal • Charla sobre las competencias y los resultados obtenidos • Análisis de los combates – aspectos positivos y aspectos por mejorar
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. • Intercambio con selección Antioquia **Trabajo físico** • Dependiendo del peso corporal y la categoría se individualiza el trabajo a cada deportista • Preparación física general • Trabajo resistencia general y especifica **Trabajo técnico – táctico** • Randoris - combates de estudio y entrenamiento • Repeticiones de las técnicas sin lanzar – volumen semanal de 150 veces • Lanzamientos con técnica favorita – 80 veces semanal • Charla sobre nutrición en el Judo • Análisis de estrategia de combate
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. • Intercambio con la selección del Politécnico JIC **Trabajo físico** • Dependiendo del peso corporal y la categoría se individualiza el trabajo a cada deportista • Preparación física general • Trabajo de fuerza y potencia **Trabajo técnico – táctico** • Randoris - combates de estudio y entrenamiento • Repeticiones de las técnicas sin lanzar – volumen semanal de 200 veces • Lanzamientos de pierna, cadera y brazo – 80 veces semanal • Charla sobre la historia del Judo y su reglamento
Semana 4	• 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. • Intercambio con selección Antioquia **Trabajo físico** • Dependiendo del peso corporal y la categoría se individualiza el trabajo a cada deportista • Preparación física general • Trabajo habilidades motrices básicas • Gimnasia **Trabajo técnico – táctico** • Randoris - combates de estudio y entrenamiento • Repeticiones de las técnicas sin lanzar – volumen semanal de 250 veces

	• Lanzamientos con combinación de técnicas – 80 veces semanal • Charla sobre los juegos Para olímpicos – análisis

Observaciones del periodo
Mantener, mejorar y planear el desarrollo de la condición física, técnica y táctica para la participación en los juegos nacionales de octubre, concentrar y motivar desde ya a los deportistas que van a participar

FIRMA
NOMBRE:
C.C.: