Período de Informe	**Septiembre**				
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**	**6**		
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	2400	24	20	83
2	Pamela Hernández Ortiz	2400	24	20	83
3	Gustavo Andrés León Mariño	2640	24	22	92
4	Anyinzan Palacio Giraldo	2640	24	22	92
5	Sandra Patricia Tarazona Burgos	1800	24	15	62
6	Valentina Moreno Londoño	240	24	2	8
7	Juan Diego Ruiz Castro	2640	24	22	92
8	Yulder Estiver Gil Posada	2400	24	20	83

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Tener los katas a punto para ser ejecutados en el Campeonato Panamericano de Katas a realizarse en Bogotá.
Actividades realizadas en el periodo	

Semana 1	Trabajo especifico técnica por técnica de los katas con los que se participará en el Campeonato Panamericano, para realizar pequeños ajustes según videos realizados y el reglamento de la modalidad. Ejecución completa del kata, con las distancias reglamentarias. No se está realizando la preparación física, sino trabajos de estiramientos y masajes tipo tailandés para hacer una buena recuperación de los deportistas.
Semana 2	Trabajo específico técnica por técnica de los katas con los que se participará en el Campeonato Panamericano, para realizar pequeños ajustes según videos realizados y el reglamento de la modalidad. Ejecución completa del kata, con las distancias reglamentarias. No se está realizando la preparación física, sino trabajos de estiramientos y masajes tipo tailandés para hacer una buena recuperación de los deportistas.
Semana 3	Ejecución completa de los diferentes katas, previo al viaje a Bogotá. Competencia Campeonato Panamericano de Katas en Bogotá
Semana 4	Descanso Activo post competencia, retomamos la preparación física de adaptación y recuperación.
Semana 5	NA

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: Osteoartrosis bilateral de rodillas, crepitación de rodilla derecha. En el momento sin dolor, con buena movilidad. Continúa fisioterapia indefinida y controles por medicina deportiva y ortopedia. Tratamiento de dolor y fortalecimiento. **Pamela Hernández**: Buena movilidad, fuerza y flexibilidad generales. Sin hallazgos anormales en la evaluación de codo y muslo izquierdos. Sigue en terapia por prevención un mes, para desinflamar la rodilla derecha por sobrecarga. **Valentina Moreno Londoño:** hombro izquierdo: Déficit de rotación interna glenohumeral y baja fuerza. rodilla izquierda: Dolor en zona medial, Sin signos de inestabilidad ni lesión meniscal. Baja fuerza Deportista con múltiples síntomas a nivel osteomuscular, sin hallazgos específicos de patología articular, solamente baja fuerza. Se continúa fisioterapia para mejoría de fuerza. **Patricia Tarazona**: Se le realiza ecografía de mano derecha, solo hay un engrosamiento de fibras. Se le envía fisioterapia, le faltan 4 terapias y cita de revisión. Le están haciendo de nuevo movilidad del hombro izquierdo, tiende a pegarse otra vez. **Yulder Gil:** Se le realiza ecografía de hombro izquierdo, presenta disquinesia escapular y signos de pinzamiento. Se le envía fisioterapia y revisión posterior

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Retomar la preparación física y comenzar la preparación al Campeonato Mundial de katas a realizarse en Las Vegas-EEUU, en el mes de noviembre.
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