Período de Informe	**OCTUBRE**			
Nombre contratista	Miguel Mauricio Macías			
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.	**1**	**Masculino** Nro.	**5**
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño			
Número del contrato	257	**Informe de actividades No**	007	
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 Para 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	Manuel Santiago García	1800 minutos	18	15	83,3%
2	Juan Sebastián Valencia	2040 minutos	18	17	94,4%
3	Cristian Montoya Román	0 minutos	18	INCAPACIDAD MÉDICA	0%

4	David Santiago Cardona Pérez	480 minutos	18	4	22,22%
5	Gladys Helena	1800 minutos	18	15	83,3%
6	Jefferson Gómez	240 minutos	18	2	11,11%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Analizar los resultados obtenidos en los juegos nacionales FEDEDIV, corregir y planificar el proceso de entrenamiento para el evento Para nacional juvenil en el eje cafetero
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. • Intercambio Politécnico JIC • Evento copa Itagüí **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 **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 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 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. • Evento Copa La Ceja

	Trabajo físico ● Dependiendo del peso corporal y la categoría se individualiza el trabajo a cada deportista ● Preparación física general ● Flexibilidad **Trabajo técnico – táctico** ● Trabajo de piso (Ne waza) ● Técnicas de estrangulación ● Combates de piso Combates completos simulando competencia
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. **Trabajo físico** ● Dependiendo del peso corporal y la categoría se individualiza el trabajo a cada deportista ● Preparación física general ● Velocidad **Trabajo técnico – táctico** ● Trabajo de piso (Ne waza) ● Técnicas de palancas ● Combates de piso ● Combates completos simulando competencia

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Resultados evento Nacional FEDEDIV octubre en la ciudad de Bogotá.

Medallas obtenidas
1 oro
1 plata
3 bronces
Gladys Estrada medalla de oro +57 kilogramos femenino
Medalla de bronce categoría libre femenino

Juan Sebastián Valencia medalla bronce – 60 kilogramos masculino

Mauricio Macías medalla de bronce categoría libre masculino

Equipos mixtos medalla de plata
Juan Sebastián Valencia
Santiago García
Mauricio Macías
Gladys Estrada

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 a juegos nacionales y juegos juveniles. Aparte de reunirnos después de los juegos nacionales para analizar los resultados y gestionar algunos beneficios alimentarios con los deportistas.

OBJETIVO DEL *SIGUIENTE* PERIODO	Mejorar la condición física, aspectos técnicos y tácticos de los deportistas con miras a los juegos para juveniles de noviembre, según lo que se analizó en las competencias de juegos nacionales de octubre en Bogotá,
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana de competencia juegos para juveniles eje cafetero 2024 Organización del equipo que viaja **Psicológico** Atención psicológica antes de la competencia **Competencia** Ejercicios competitivos Simulación de la competencia
Semana 2	Micro ciclo de recuperación **Trabajo físico** ● Flexibilidad ● Resistencia aeróbica **Actividades luctatorias y lúdicas** **Análisis de los resultados de juegos para juveniles**
Semana 3	● Preparación para ascensos de cinturón ● **Trabajo técnico** Preparar el ascenso de cada deportista según el grado de cinturón al cual va ascender

Semana 4	• **Ascensos de cinturón** Deportistas que hayan entrenado y tengan el nivel técnico requerido para ascender de cinturón • **Salida e intercambio de Judo con Politècnico Jaime Isaza Cadavid**

Observaciones del periodo
Mantener, mejorar y planear el desarrollo de la condición física, técnica y táctica para la participación al Para nacional juvenil en el eje cafetero



FIRMA
NOMBRE: Miguel Mauricio Macías
C.C.: 71277601