Radicado: R 202302002228
Fecha:23/03/2023 10:05:26.323

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:JUAN CAMILO CARDENAS ZAPATA
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO

No 002 – Contrato 187 de 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

JUAN CAMILO CÁRDENAS ZAPATA

LA SUMA DE:
Cuatro millones seiscientos setenta y cinco mil ciento setenta y siete pesos ($4.675.177)

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es: prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la liga Antioqueña de Karate – Do para la modalidad de combate con las categorías juniors y juveniles, correspondiente al periodo de marzo de 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros N° 10262528663 de Bancolombia.

Atentamente,

Juan Camilo Cz.

Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA: Juan Camilo Cárdenas Zapata
C.C. 8.431.569
No. teléfono: 3113569770

Período de Informe	Marzo			
Nombre contratista	Juan Camilo Cárdenas Zapata			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	8.431.569	
Liga	Liga Antioqueña de Karate Do			
Deporte / modalidad	Karate Do / combate			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	19	**Masculino** Nro.	22
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	187-2023	**Informe de actividades No**	2	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la liga Antioqueña de Karate – Do para la modalidad de combate con las categorías juniors y juveniles			

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	CAMILA MARTÍNEZ	42.5 horas	17	16	94%
2	MANUELA MARTÍNEZ	42.5 horas	17	16	94%
3	JOSE DAVID GÓMEZ	42.5 horas	17	17	100%
4	MANUELA CASTRO	42.5 horas	17	17	100%
5	DAVID MORALES	42.5 horas	17	13	76%
6	ANA MARÍA GÓMEZ	42.5 horas	17	17	100%
7	MATEO BAENA	42.5 horas	17	17	100%
8	VALERIA VALDERRAMA	42.5 horas	17	17	100%
9	ALBERTO LOZANO	42.5 horas	17	13	76%
10	DANIEL ARDILA	42.5 horas	17	13	76%
11	ALEJANDRO BENITEZ	42.5 horas	17	14	82%
12	MATEO VALENCIA	42.5 horas	17	8	47%

13	BRAHYAN SÁNCHEZ	42.5 horas	17	14	82%
14	JULIETA SÁNCHEZ	42.5 horas	17	7	41%
15	CAMILA HINCAPIÉ	42.5 horas	17	10	59%
16	ALAN GÓMEZ	42.5 horas	17	13	76%
17	MATEO URIBE	42.5 horas	17	17	100%
18	EMANUEL SIERRA	42.5 horas	17	5	29%
19	EMANUEL SALAZAR	42.5 horas	17	14	82%
20	DAMIAN GALLEGO	42.5 horas	17	14	82%
21	YULIAN GALLEGO	42.5 horas	17	14	82%
22	SANTIAGO HENAO	42.5 horas	17	12	71%
23	JUAN JOSÉ GAVIRIA	42.5 horas	17	14	82%
24	MARIA DEL MAR LÓPEZ	42.5 horas	17	17	100%
25	ISAAC MORENO	42.5 horas	17	11	65%
26	JUAN PABLO MUÑOZ	42.5 horas	17	15	88%
27	SAMUEL MUÑOZ	42.5 horas	17	16	94%
28	VALERIA MUÑOZ	42.5 horas	17	17	100%
29	MELANY URREGO	42.5 horas	17	7	41%
30	MARIANA ZULUAGA	42.5 horas	17	13	76%
31	KAREN ZAPATA	42.5 horas	17	13	76%
32	SARA CARDONA	42.5 horas	17	14	82%
33	MANUELA CHOIS	42.5 horas	17	14	82%
34	JUAN MIGUEL JÍMENEZ	42.5 horas	17	14	82%
35	LUCERO VALDELAMAR	42.5 horas	17	12	71%
36	VICENTE DÍAZ	42.5 horas	17	14	82%
37	SHARAY GONZÁLEZ	42.5 horas	17	17	100%
38	JERÓNIMO ARIAS	42.5 horas	17	15	88%
39	MARIANA SOTO	42.5 horas	17	9	53%
40	SALOMÉ ÁLVAREZ	42.5 horas	17	8	47%
41	ESTEBAN SANTAMARÍA	42.5 horas	17	15	88%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Obtener el título de campeones nacionales en el campeonato nacional interligas e interclues, en la ciudad de Popayán del 14 al 19 de marzo del presente año. .
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	

	Realizamos sesiones de fuerza explosiva y trabajos de velocidad con resortes a favor; además de varias sesiones tácticas a través de combates condicionados y libres en área oficial de competencia.
Semana 2	- Esta semana se realizaron sesiones netamente tácticas y el componente físico se hizo dentro de lo táctico. Buena disposición del equipo y actitud frente a los ejercicios propuestos. Esta semana fue precompetencia.
Semana 3	- En esta semana competimos en el campeonato nacional en Popayán. - Logramos ser subcampeones en esta categoría juvenil. Lastimosamente nos ganó el equipo de Bogotá. Tuvimos 10 medallas de oro y 12 medallas de plata.
Semana 4	- Se dieron 2 días de descanso total después de la competencia. - Fue una semana de tránsito, los otros 3 días de entrenamiento - Se hicieron trabajos de flexibilidad y lúdicos para descansar un poco el cuerpo y la mente de la participación de la competencia nacional.
Semana 5	- Se iniciaron trabajos de fuerza - Se hicieron trabajos técnicos básicos - Se realizaron trabajos de resistencia aeróbica de base (continua) con cambios de intensidades. - Se hizo énfasis en el componente de flexibilidad.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Competimos con 41 atletas en los 12 y 20 años, los sub 21 está en el listado de mayores. Los resultados más destacados fueron: - José David Gómez, medalla de oro, sub 21 – 75 kg - Manuela Serna, medalla de oro, sub 21 – 61 kg - Samantha Giraldo, medalla de oro, sub 21 – 68 kg

- Ana María Gómez, medalla de oro, junior - 59 kg
- Valeria Valderrama, medalla de oro, cadetes – 47 kg

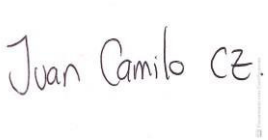
Los demás resultados del evento están en el formato oficial de participación de eventos.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Realizamos una reunión del grupo de entrenadores de la modalidad de combate con la doctora Esmeralda, em la cual hablamos sobre casos particulares de algunos atletas de la selección de mayores y también agendamos y programamos una batería de evaluaciones para unos atletas priorizados.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Competir con al menos 8 atletas en el campeonato suramericano, que se realizará en Sao Paulo (Brasil) y obtener 3 medallas en este evento, una de ellas de oro. De igual manera competir en el open Entrenarte, evento nacional que es preparatorio para el siguiente nacional que será en el mes de junio.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Se realizarán trabajos divididos para los que van al suramericano, enfocados enfuerza concéntrica + fuerza pliométrica + fuerza aplicada con reacción; y para el grupo que se prepara para el nacional se trabajará fuerza explosiva y potencia. - Se trabajarán ejercicios de velocidad con bandas a favor - Realizar ejercicios del componente de resistencia especial para los de suramericano y resistencia general para los del nacional. - Realizar chequeo y topes internos. - Realizar sesiones de estudio y correcciones individuales.
Semana 2	- Realizar componente táctico en su mayor % con el grupo que va al suramericano y dentro de este componente trabajar la resistencia específica. - Realizar con el equipo del nacional, trabajos de flexibilidad y test físicos dentro del dojo. -
Semana 3	- Competir en el open Entrenarte (competencia preparatoria para todos) - Realizar trabajos de velocidad con resorte a favor y en desplazamientos con los del suramericano. - Se realizarán trabajos de fuerza explosiva y de potencia con el grupo del nacional. - Se harán trabajos de fuerza concéntrica + fuerza pliométrica + fuerza aplicada con los del suramericano. - Realizar combates condicionados y libres con todo el equipo.
Semana 4	- Competir en el campeonato suramericano.

	- Realizar trabajos de fuerza explosiva y potencia con los del campeonato nacional. - Se debe continuar con el componente de flexibilidad, movilidad y agilidad. - Realizar trabajos de resistencia con intermitencias.
Semana 5	- Realizar chequeo con jueces (oficial) - Realizar trabajos de fuerza explosiva y potencia. - Realizar trabajos de resistencia especial con técnica - Realizar trabajos de recuperación y flexibilidad con los que participan en el suramericano.

Observaciones del periodo
En esta categoría juvenil no tenemos acceso a evaluaciones y monitorización con Indeportes Antioquia. En general ha sido un buen inicio con el área metodológica, hay comunicación constantemente, se siente el respaldo y el apoyo en todo el sentido, de igual manera con el área medica at través de Esmeralda.



FIRMA:
NOMBRE: Juan Camilo Cárdenas Zapata