Período de Informe	Junio			
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.	21
Supervisor Suplente del contrato	Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	187 - 2023	**Informe de actividades No**	5	
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	52.5 Horas	21	20	95%
2	MANUELA MARTÍNEZ	52.5 Horas	21	20	95%
3	JOSE DAVID GÓMEZ	52.5 Horas	21	21	100%
4	MANUELA CASTRO	52.5 Horas	21	21	100%
5	DAVID MORALES	52.5 Horas	21	13	62%
6	ANA MARÍA GÓMEZ	52.5 Horas	21	17	81%
7	MATEO BAENA	52.5 Horas	21	21	100%
8	VALERIA VALDERRAMA	52.5 Horas	21	17	81%
9	ALBERTO LOZANO	52.5 Horas	21	17	81%
10	DANIEL ARDILA	52.5 Horas	21	13	62%
11	ALEJANDRO BENITEZ	52.5 Horas	21	13	62%
12	MATEO VALENCIA	52.5 Horas	21	9	43%

13	BRAHYAN SÁNCHEZ	52.5 Horas	21	13	62%
14	JULIETA SÁNCHEZ	52.5 Horas	21	12	57%
15	CAMILA HINCAPIÉ	52.5 Horas	21	13	62%
16	ALAN GÓMEZ	52.5 Horas	21	17	81%
17	MATEO URIBE	52.5 Horas	21	20	95%
18	EMANUEL SIERRA	52.5 Horas	21	4	19%
19	EMANUEL SALAZAR	52.5 Horas	21	18	86%
20	DAMIAN GALLEGO	52.5 Horas	21	12	57%
21	YULIAN GALLEGO	52.5 Horas	21	12	57%
22	SANTIAGO HENAO	52.5 Horas	21	12	57%
23	JUAN JOSÉ GAVIRIA	52.5 Horas	21	13	62%
24	MARIA DEL MAR LÓPEZ	52.5 Horas	21	16	76%
25	ISAAC MORENO	52.5 Horas	21	13	62%
26	JUAN PABLO MUÑOZ	52.5 Horas	21	13	62%
27	SAMUEL MUÑOZ	52.5 Horas	21	12	57%
28	VALERIA MUÑOZ	52.5 Horas	21	12	57%
29	MELANY URREGO	52.5 Horas	21	13	62%
30	MARIANA ZULUAGA	52.5 Horas	21	13	62%
31	KAREN ZAPATA	52.5 Horas	21	12	57%
32	SARA CARDONA	52.5 Horas	21	13	62%
33	MANUELA CHOIS	52.5 Horas	21	15	71%
34	JUAN MIGUEL JÍMENEZ	52.5 Horas	21	13	62%
35	LUCERO VALDELAMAR	52.5 Horas	21	9	43%
36	VICENTE DÍAZ	52.5 Horas	21	12	57%
37	SHARAY GONZÁLEZ	52.5 Horas	21	17	81%
38	JERÓNIMO ARIAS	52.5 Horas	21	13	62%
39	MARIANA SOTO	52.5 Horas	21	9	43%
40	SALOMÉ ÁLVAREZ	52.5 Horas	21	9	43%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Ganar nuevamente el título de campeones en el campeonato nacional interligas en la ciudad de Mosquera, Cundinamarca.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- Se realizaron trabajos de fuerza por medio de contrastes, fuerza máxima, trabajos pliométricos y trabajos técnicos con toma de decisiones. - Se trabajó resistencia con carácter específico en cuanto a tiempo y gestos técnicos. Empezar resistencias intermitentes

	- Se realizaron trabajos de desarrollo técnico según lo aprendido con el sensei Horuna (movilidad y malicia en el combate.
Semana 2	- Se Continuó con los trabajos de fuerza, pero cambiar carga de trabajo. - Se realizó desarrollo técnico de patadas y proyecciones. - Se realizaron combates condicionados, se aplicó mucho el nuevo reglamento. - Se realizaron algunos trabajos de resistencia con los mismos combates. - Se Programó modelaje competitivo
Semana 3	- Se realizó sesión de estudio de rivales más fuertes a nivel nacional. - Se aumentó carga en sesiones de resistencia específica - Se continuaron con ejercicios de pateo y proyecciones. - Se realizaron trabajos tácticos con ejercicios de reacción.
Semana 4	- Se hicieron trabajos de fuerza con contrastes con método concéntrico y explosivo con bandas. - Se continuó con estudio de rivales fuertes de las diferentes categorías - Chequeo interno con jueces. - Se hicieron sesiones de velocidad con resorte a favor .
Semana 5	- Se realizó chequeo con jueces (oficial) - Se realizaron trabajos de fuerza explosiva y potencia. - Se realizaron trabajos de resistencia especial con técnica - Se continuaron los trabajos de velocidad con resorte a favor. - Se realizó intercambio con el equipo de mayores de combate (chequeo) - Participación en campeonato nacional.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este mes tuvimos participación en el campeonato nacional interligas que se realizó en el municipio de Mosquera, Cundinamarca. Nuevamente logramos el título de campeones nacionales con un total de 15 medallas de oro. En el informe de competencia se detallan los resultados obtenidos en las diferentes categorías y divisiones. Sin embargo, los atletas más destacados fueron; - Manuela Serna, campeona sub 21 – 68 kg - José David Gómez, campeón sub 21 – 75 kg - Diego Lemus, campeón sub 21 + 84 kg

- Mateo Uribe, campeón junior – 61 kg
- Manuela Castro, campeona junior – 53 kg
- Ana maría Gómez, campeona junior – 59 kg
- Alejandro Benítez, campeón cadetes – 52 kg
- Mariana Soto, campeona cadetes – 54 kg
- Sara Malagón, campeona cadetes + 61 kg
- Emanuel Salazar, campeón cadetes + 70 kg

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Hemos tenido el acompañamiento y asesoría del preparador físico Héctor Cárdenas. Tuvimos acompañamiento durante el campeonato nacional del área de medicina a través de la fisioterapeuta y del área psico social con Marcela Avendaño.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Iniciar preparación del campeonato panamericano juvenil con los atletas clasificados
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Descanso activo, realizar ejercicios generales de tipo aeróbico. - Realizar sesión de recuperación con énfasis en flexibilidad. - Retomar trabajos de fuerza general. - Evaluar desempeños individuales de los atletas en el campeonato nacional.
Semana 2	- Continuar trabajos de fuerza general con el 60 % - Continuar con trabajos de resistencia aeróbica de base - Realizar sesiones técnicas de combinaciones de brazos y piernas - Realizar sesión con ejercicios de agilidad
Semana 3	- Realizar ejercicios técnicos e proyecciones y barridos. - Realizar desarrollo técnicos de patadas en sostenido. - Iniciar trabajos de potencia aeróbica con técnica - Continuar trabajos de fuerza de contrastes con saltos y técnica con toma de decisiones.
Semana 4	- Sesiones tácticas teniendo como base el reglamento actualizado. - Realizar sesión de estudio de videos actuales en competencia de los atletas nuestros. - Continuar con el desarrollo técnico de barridos y proyecciones. - Continuar con trabajos de potencia aeróbica (resistencia por intervalos). - Realizar ejercicios de agilidad y flexibilidad, combinados con desarrollo técnico.
Semana 5	- Realizar entrenamientos con el sensei Denys Morozov.

	- Continuar con trabajos de fuerza de la semana 4 - Continuar trabajos de resistencia por intervalos, disminuir pausas (aumentar intensidad). - Continuar con ejercicios de flexibilidad con bandas y técnica.

Observaciones del periodo
Fue un mes satisfactorio por los buenos resultados obtenidos en el campeonato nacional, porque además de lograr el título de campeones en juveniles, también lo logramos con el equipo de mayores con un buen margen en la medallería frente al rival directo a juegos nacionales que es Valle: y de igual manera también logramos el título de campeones con el equipo infantil. En conclusión, es la primera vez en la historia que logramos el título en la tres categorías.



FIRMA:
NOMBRE: Juan Camilo Cárdenas Zapata