Período de Informe	JULIO			
Nombre contratista	PAULA ANDREA RUIZ RESTREPO			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1128396884	
Liga	ANTIOQUEÑA DE KARATE DO			
Deporte / modalidad	**KUMITE FEMENINO**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**0**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez			
Número del contrato	189-2023	**Informe de actividades No**	006	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente para apoyar la preparación técnico -táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Karate Do para la modalidad 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	Daniela Londoño	3980MIN	42	34	80%
2	Valentina Londoño	1200 MIN	42	10	23%
3	Juliana cano Patiño	3480MIN	42	27	64%
4	Alejandra Ospina	4200MIN	42	42	100%
5	Diana Ramírez	3600MIN	42	10	23%
6	Alejandra Ortega	3960MIN	42	12	28%
7	Alejandra Agudelo	3720MIN	42	40	95%
8	Samantha Giraldo	3960MIN	42	11	26%
9	Manuela Valencia	3960MIN	42	21	50%
10					
11					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar en un 3 % la fuerza máxima. Mejorar las acciones de combate de ataques y contra ataques con segunda intención.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizo • Test de fuerza máxima • Trabajos de fuerza con el 70%. • Trabajos de resistencia aerobica. Trabajos de desarrollo técnico de pateo.
Semana 2	Se realizo: • Trabajos de fuerza con el 80%. • Trabajos de resistencia aerobica. • Trabajos de desarrollo técnico de pateo con combinación de brazos.
Semana 3	Se realizaron: • Trabajos de fuerza con el 80%. • Trabajos de resistencia aérobica. • Trabajos de desarrollo técnico de pateo con combinación de brazos. • Trabajos de velocidad gestual. •
Semana 4	Se realizaron • Test de fuerza máxima, • Trabajos de resistencia anaeróbica. • Trabajos técnicos de pateo con Ashibarai. • Combates dirigidos.
Semana 5	Se realizaron 10 sesiones de entrenamiento con el entrenador Dennys Morozov de Ucrania quien viene para trabajar con el equipo con miras a juegos nacionales.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
La deportista Diana Ramírez asistió a los juegos centroamericanos y del caribe, obtuvo el séptimo lugar entre las 8 deportistas que fueron a competir. La deportista no se encuentra realizando el plan de entrenamiento con el equipo de Antioquia. Ella ha decidido realizarlo por su cuenta.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No se realizaron actividades en conjunto con la Subgerencia de Deporte Asociado y Altos Logros durante el periodo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar en un 5% la fuerza explosiva de tren superior. Mejorar en un 10% las acciones de ataque de brazo y que sean punto dentro del combate.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Se realizarán trabajos de fuerza de contraste combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Test de fuerza explosiva en sentadilla. • Trabajos de resistencia anaeróbica. • Trabajos técnicos de ataques y segunda intención. • Combates libres en espacio reducido.
Semana 2	• Se realizarán trabajos de fuerza de contraste combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Trabajos de resistencia anaeróbica. • Trabajos técnicos de ataques y segunda intención con rotación. Combates libres en espacio reducido y reglas específicas.
Semana 3	• Se realizaran trabajos de fuerza de contraste combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Trabajos de resistencia anaeróbica con técnica .

	• Trabajos técnicos de ataques y segunda intención con pierna . Combates libre en espacio de competencia.
Semana 4	• Se realizarán trabajos de fuerza de contraste combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Trabajos de resistencia anaeróbica. • Trabajos técnicos de ataques y segunda intención con pierna y Ashibarai. Combates libres en espacio real de competencia. Campeonato departamental.
Semana 5	• Se realizaran trabajos de fuerza de contraste combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Test de fuerza explosiva en sentadilla • Trabajos de resistencia anaeróbica. • Trabajos tecnicos de ataques y segunda intención libre con brazos, pierna o barrido. Combates libres en espacio real de competencia.

Observaciones del periodo
Se cumplió con el objetivo del periodo el cual era mejorar la fuerza máxima , la cual se midió con el vitruve. Se logro mejorar las acciones de combate de ataques y contra ataques con segunda intención , esto se midió por medio del entrenamiento en los combates libres.

FIRMA

NOMBRE: PAULA ANDREA RUIZ RESTREPO