Período de Informe	Septiembre			
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**	008	
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	35	31	88%
2	Valentina Londoño	1200 MIN	35	29	82%
3	Juliana cano Patiño	3480MIN	35	35	100%
4	Alejandra Ospina	4200MIN	35	35	100%
5	Diana Ramírez	3600MIN	35	5	14%
6	Alejandra Ortega	3960MIN	35	30	85%
7	Alejandra Agudelo	3720MIN	35	0	0%
8	Samantha Giraldo	3960MIN	35	37	60%
9	Manuela Valencia	3960MIN	35	33	94%
10					
11					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar en un 3% las técnicas de contra ataque en distancia corta. Mejorar en un 5% las patadas marcadas en combates de competencia. GANAR EL CAMPEONATO NACIONAL EN LAS CATEGORIAS MAYORES, JUVENIL E INFANTIL
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizaron: • trabajos de fuerza concéntrico con el 60% en sentadilla, pecho, remo combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Trabajos de resistencia anaeróbica aláctica y láctica con técnicas de combate. • Trabajos técnicos de ataques y contra ataques con patada jodan y shudan. • Trabajos de velocidad especifica con resortes. Combates libres en espacio real de competencia. Campeonato panamericano juvenil en chile.
Semana 2	• Se realizaron: • trabajos de fuerza concéntrico con el 60% en sentadilla, pecho, remo combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Trabajos de resistencia anaeróbica aláctica y láctica con técnicas de combate. • Trabajos técnicos de trabajo de rotación y ataques en rotación y choque de amagues. • Trabajos tácticos con situaciones especificas que cada deportista debe resolver con los recursos que tiene dentro de su combate. • Trabajos de velocidad especifica con resortes. Combates libres en espacio real de competencia.
Semana 3	• Se realizaron • trabajos de fuerza concéntrico con el 60% en sentadilla, pecho, remo combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Trabajos de resistencia anaeróbica aláctica y láctica con técnicas de combate. • Trabajos técnicos de trabajo de rebote lineal y choque de amagues. • Trabajos tácticos con situaciones específicas que cada deportista debe resolver con los recursos que tiene dentro de su combate. • Trabajos de velocidad especifica con resortes. • Combates libres en espacio real de competencia.
Semana 4	Se realizaron: • trabajos de fuerza explosiva con el 40% en sentadilla, pecho, remo combinados con ejercicios de pliometría y técnica. • Trabajos de resistencia anaeróbica aláctica y láctica con técnicas de combate. • Trabajos técnicos de rebote con rotación y rebote lineal. • Trabajos tácticos con situaciones específicas que cada deportista debe resolver con los recursos que tiene dentro de su combate. • Trabajos de velocidad especifica. Combates libres en espacio real de competencia.
Semana 5	• Se realizo Competencia

	• Campeonato nacional interligas en Medellin

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
se compitió en el campeonato nacional interligas en la ciudad de Medellin del 11 al 17 de septiembre en donde se logro el titulo de campeones en mayores, juvenil e infantil obteniendo por segunda vez consecutiva los 3 títulos generales de campeones. En la rama femenina se logro llegar a 3 finales con la deportista Alejandra Ospina quien gano medalla de oro , Alejandra Ortega quien gano medalla de plata y combate equipo femenino que ganaron medalla de plata. Se gano medalla de bronce con Manuela Valencia, Juliana Cano, Diana Ramírez, Samantha Giraldo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizo acompañamiento desde el área metodológica, medica, Psicosocial en el campeonato nacional todos los días del evento lo cual fue muy beneficioso para los deportistas ya que se hizo charla de Psicología, atención médica, recuperación durante y después de la competencia, acompañamiento medico todo el evento y esto potencio mucho al equipo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar en un 5% la fuerza máxima.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizaran: Trabajos de: • fuerza con el 70%.

	• Resistencia aeróbica con técnica. • Trabajo técnico con énfasis en las correcciones que se hicieron después del campeonato nacional.
Semana 2	Se realizarán trabajos de : • Fuerza con el 80% en contraste combinado con técnica. • Resistencia mixta con técnica de combate. • Situaciones de combate con trabajos de rotación. • Técnica para desarrollo de pateo • flexibilidad
Semana 3	Se realizarán trabajos de : • Fuerza con el 80% en contraste combinado con técnica. • Resistencia mixta con técnica de combate. • Velocidad con resortes • Situaciones de combate con trabajos de rotación y contra ataques • Técnica para desarrollo de pateo. • flexibilidad
Semana 4	Se realizarán trabajos de : • Fuerza con el 85% en contraste combinado con técnica. • Resistencia mixta con técnica de combate. • Velocidad con resortes • Situaciones de combate con trabajos defensivos y contra ataques • Técnica para desarrollo de pateo. • flexibilidad
Semana 5	Se realizará viaje a Republica Dominicana para entrenar y competir con el equipo de combate campeón de juegos centroamericanos y del caribe.

Observaciones del periodo
Se cumplió con el objetivo del periodo el cual era quedar campeones en las 3 categorías, Mayores, juvenil e infantil, se notó gran mejoría del equipo en cuanto a unión, corrección de errores técnicos, varios combates se perdieron por pequeños errores en la toma de decisiones durante el combate lo cual se trabajará fuertemente en este nuevo ciclo. Las deportistas de menos 50kg aun cometen algunos errores en cuanto al manejo del combate lo cual se les trabajara, las deportistas de 55 kg se ven en excelente nivel en la categoría, Alejandra gana la medalla de oro dominando de gran manera la categoría, Juliana pierde con la subcampeona que es deportista del Valle, no puso resolver la situación táctica por lo que se realizaran trabajos específicos para trabajar esa situación. La deportista Alejandra Ortega mostro un gran nivel en esta competencia,, venciendo a una rival difícil de Atlántico y se encuentra en la final con Tolima, cometió un error táctico durante el combate y la otra niña se le sube por 4 puntos, loro empatar el combate 5-5 pero la otra deportista gano al marcar un ipon, la deportista Diana Ramírez mostro un nivel técnico y físico muy bajo en este campeonato, se nota que no realizo una buena preparación,, Ella decidió no prepararse con el equipo sino hacerlo por aparte con su hermano a lo cual se le dio aval debido a la problemática presentada en el grupo, ella gano la medalla de bronce. En la categoría de menos 68 kg Samantha Giraldo realizo un buen trabajo técnico, fallo en algunos momentos tácticos como cuidar el combate cuando va ganando y esto le costo el combate y gana la medalla de bronce. En la categoría mas 68 kg la deportista

Manuela George mostro muy buen nivel, ha logrado recuperarse de sus lesiones, peleo de gran manera, se le va el paso a la final por un punto que pudo hacer sido para las 2 deportistas, pero a la final paso la deportista de Caldas ya que la decisión de los jueces fue para el otro lado y gana la medalla de bronce a la deportista del Valle. El combate equipo femenino mostro gran nivel llego a la final, pero pierden con las deportistas de Bogotá la final. En general se perdieron varias medallas por errores tácticos de manejo de combate y toma de decisiones rápidas dentro del combate, lo cual se trabajará con mucho énfasis en este nuevo periodo. La deportista Alejandra Agudelo fue operada del hombro y se encuentra en recuperación.

FIRMA

NOMBRE: PAULA ANDREA RUIZ RESTREPO