Período de Informe	septiembre			
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.	18	**Masculino** Nro.	20
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	187 - 2023	**Informe de actividades No**	8	
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	55 Horas	22	20	91%
2	MANUELA MARTÍNEZ	55 Horas	22	20	91%
3	JOSE DAVID GÓMEZ	55 Horas	22	22	100%
4	MANUELA CASTRO	55 Horas	22	22	100%
5	DAVID MORALES	55 Horas	22	17	77%
6	ANA MARÍA GÓMEZ	55 Horas	22	20	91%
7	MATEO BAENA	55 Horas	22	22	100%
8	VALERIA VALDERRAMA	55 Horas	22	18	82%
9	ALBERTO LOZANO	55 Horas	22	22	100%
10	DANIEL ARDILA	55 Horas	22	16	73%
11	ALEJANDRO BENITEZ	55 Horas	22	16	73%
12	MATEO VALENCIA	55 Horas	22	16	73%

13	BRAHYAN SÁNCHEZ	55 Horas	22	16	73%
14	JULIETA SÁNCHEZ	55 Horas	22	15	68%
15	CAMILA HINCAPIÉ	55 Horas	22	16	73%
16	ALAN GÓMEZ	55 Horas	22	8	36%
17	MATEO URIBE	55 Horas	22	18	82%
18	EMANUEL SALAZAR	55 Horas	22	18	82%
19	DAMIAN GALLEGO	55 Horas	22	14	64%
20	YULIAN GALLEGO	55 Horas	22	14	64%
21	SANTIAGO HENAO	55 Horas	22	14	64%
22	JUAN JOSÉ GAVIRIA	55 Horas	22	17	77%
23	MARIA DEL MAR LÓPEZ	55 Horas	22	20	91%
24	ISAAC MORENO	55 Horas	22	18	82%
25	JUAN PABLO MUÑOZ	55 Horas	22	15	68%
26	SAMUEL MUÑOZ	55 Horas	22	15	68%
27	VALERIA MUÑOZ	55 Horas	22	15	68%
28	MELANY URREGO	55 Horas	22	14	64%
29	MARIANA ZULUAGA	55 Horas	22	14	64%
30	KAREN ZAPATA	55 Horas	22	14	64%
31	SARA CARDONA	55 Horas	22	15	68%
32	MANUELA CHOIS	55 Horas	22	0	0%
33	JUAN MIGUEL JÍMENEZ	55 Horas	22	7	32%
34	VICENTE DÍAZ	55 Horas	22	14	64%
35	SHARAY GONZÁLEZ	55 Horas	22	14	64%
36	JERÓNIMO ARIAS	55 Horas	22	13	59%
37	MARIANA SOTO	55 Horas	22	14	64%
38	SALOMÉ ÁLVAREZ	55 Horas	22	14	64%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Entrar en la etapa de realización para el campeonato panamericano juvenil y para el campeonato nacional interligas.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Microciclo # 33 (aproximación) - Se retomó estudio de videos de competencias recientes nacionales e internacionales (2023). - Se continuo con ejercicios de resistencia con combates oficiales.

	- Se dio continuidad con trabajos de velocidad con resortes y bandas a favor. Se hicieron trabajos de fuerza concéntricos con técnica de manera cognitiva. - Se realizaron tiempos de entrenamiento individualizado, por acciones o secuencias de combate. - Se reforzaron las acciones tácticas y de reacción.
Semana 2	Microciclo # 34 (competencia) panamericano juvenil - Se acompañó a los atletas como entrenador regional con aval de la federación - Se continuo con los trabajos de velocidad con resorte a favor - Se realizó intercambio de combates nuevamente con el equipo de mayores. - Se realizaron combates por roles y dirigidos por sus compañeros (escuchar y dirigir) - Se hicieron trabajos preventivos de movilidad y fuerza. - Se hicieron ejercicios de combate en parejas.
Semana 3	Microciclo # 35 (recuperación) - Se realizó actividad diferente con los atletas que llegan del panamericano. - Se realizaron ejercicios preventivos de movilidad y fuerza. - Se realizaron combates condicionados con los del campeonato nacional. - Se reforzó trabajo de resistencia (potencia) con los del panamericano. Se hizo velocidad con resorte a favor con los del nacional. - Se hizo fuerza concéntrica con los del nacional. - Se realizaron combates de tiempos cortos.
Semana 4	Microciclo # 36 (aproximación) - Se realizó resistencia específica en cuanto a los tiempos de combate. - Se continuo con trabajos de fuerza concéntrica y fuerza aplicada. - Se realizaron combates cortos e intensos, el que marque el punto continua haciendo. - Se hizo velocidad con resorte a favor con todo el equipo. - Trabajos individualizados por acciones o secuencias. - Se estudiaron a los rivales por medio de videos.
Semana 5	Microciclo # 37 (competencia) campeonato nacional federado - Se compitió toda esta semana en la ciudad de Medellín, en el campeonato nacional interligas de la federación colombiana de karate – Do. Logramos nuevamente quedar campeones en las 3 categorías (infantil, juvenil y mayores) pero para el caso de este informe se realizará con detalle los resultados en la categoría juvenil (12 a 20 años)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este periodo tuvimos 2 eventos fundamentales; uno internacional que fue el campeonato panamericano juvenil, que se realizó en Santiago de Chile, donde tuve la oportunidad de acompañar a los 17 atletas que fueron

en categorías individuales. En esta oportunidad no obtuvimos resultados destacados, solo logramos una medalla de bronce en combate equipos con la participación de José David Gómez. El otro evento fundamental fue el campeonato nacional interligas que se realizó en la ciudad de Medellín, allí logamos nuevamente el título de campeones nacionales con un resultado muy destacado de nuestro equipo en esta categoría.
Los atletas más destacados fueron:

- Mateo Baena, oro en junior – 68 kg
- Camila Hincapié, oro en junior -59 kg
- Sara Malagón, oro en cadetes +61 kg
- Valeria Valderrama, oro en junior -48 kg
- Samuel Navas, oro en sub 21 -76 kg
- Maria José Gómez, oro en sub -55 kg
- Manuela Serna, oro en sub 21 -68 kg

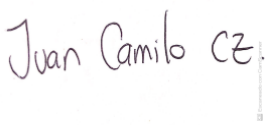
Todos los resultados se detallan en el formato de competencia.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Tuvimos en el acompañamiento del grupo interdisciplinario de Indeportes Antioquia, en cabeza del metodólogo Jairo Jiménez; del área de medicina deportiva con la doctora Esmeralda, la fisioterapeuta Mariana y practicantes y con el equipo psicológico; del área psicosocial con marcela Avendaño. Fue muy grato esta compañía para todos como equipo pero sin duda que para los atletas tiene un valor agregado inmenso y lo valoramos.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Comenzar plan de entrenamiento para año deportivo del 2024
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Microciclo # 38 (Recuperación) - Realizar actividades diferentes a karate (jugar, piscina, otros deportes) - Realizar trabajos aeróbicos continuos de baja intensidad. - Hacer Trabajos de fuerza resistencia generales. - Evaluar campeonato nacional atleta por atleta - Realizar actividad de objetivos para el próximo año.
Semana 2	Microciclo # 39 (carga) - Realizar trabajo de desarrollo técnico de acciones de patadas - Realizar trabajo de desarrollo técnico de barridos y proyecciones - Hacer trabajos de flexibilidad. - Iniciar trabajos de fuerza general por circuito - Ejercicio de videos del nacional
Semana 3	Microciclo # 40 (carga)

	- Hacer test de flexibilidad - Hacer test de fuerza - Hacer test de resistencia - Hacer test de salto - Hacer test técnico.
Semana 4	Microciclo # 41 (impacto) - Realizar resistencia general con cambios de intensidad - Realizar trabajos de fuerza de localizados y movimientos multiarticulares - Continuar con trabajos de flexibilidad - Continuar con trabajos de barridos y proyecciones - Desarrollo técnico de patadas y combinaciones - Ejercicios de pliometría.
Semana 5	Microciclo # 42 (Recuperación) - Hacer actividad diferente (piscina) - Continuar trabajos de flexibilidad - Continuar con trabajos de fuerza de la semana anterior - Realizar entrenamiento mental (elementos de competencia) - Continuar desarrollo técnico de patadas y barridos. - Continuar trabajos de resistencia aeróbica continua con cambios de intensidad.

Observaciones del periodo
Haber logrado nuevamente el título de campeones en la categoría juvenil es muy importante, porque es nuestra reserva deportiva (nueva generación) para nuevos ciclos deportivos, de esta manera estamos garantizando un futuro prometedor para 10 o 12 años. También como lo mencioné anteriormente, agradecer a Indeportes Antioquia por el acompañamiento y respaldo en este proceso deportivo, a través de un cuerpo técnico en la modalidad de combate.



FIRMA:

NOMBRE: Juan Camilo Cárdenas Zapata