Período de Informe	Abril			
Nombre contratista	Oscar Alexander Ramos García			
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	98627097	
Liga	Liga Antioqueña de Karate-Do			
Deporte / modalidad	**Karate Do**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**10**
Supervisor del contrato	Jairo Jimenez			
Número del contrato	266	**Informe de actividades No**	1	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Karate -Do, modalidad combate con juveniles y mayores, en categorías de Juegos Nacionales.			

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	31	23	23	75%
2	Juliana cano	31	16	16	51%
3	Alejandra Ospina	31	20	20	64%
4	Alejandra Agudelo	31	29	29	29%
5	Samantha Giraldo	31	29	29	93%
6	Manuela Serna	31	21	21	67%
7	Ana Gómez	31	24	24	77%
8	Yeraldin Asprilla	31	24	24	77%
9	Felipe Ramos	31	27	27	87%
10	Santiago Vega	31	31	31	100%
11	Diego Lemus	31	27	27	87%
12	José David Gómez	31	19	19	61%
13	Sergio Cuervo	31	18	28	58%
14	Juan Manuel Gómez	31	16	16	51%

15	Santiago Henao	31	19	19	61%

16	Alberto Lozano	31	INCAPACITADO	INCAPACITADO	0%
17	Mateo Baena	31	22	22	70%
18	Nicolás Zapata	31	21	21	67%
19	María José Gómez	31	21	21	67%
20	Alejandra Ortega	31	26	26	83%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Periodo transitorio desarrollo de las capacidades físicas fuerza, resistencia y velocidad a través de trabajos específicos con el método tradicional para el desarrollo de la fuerza, para la resistencia hiits intervalos, cómo también trabajos preventivos de fortalecimiento en lo técnico desarrollo de nuevas técnicas de pateó y movimientos para las técnicas de brazo. Para observar el progreso tendremos una valoración con algunos test con la universidad ces.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Desarrollo de la fuerza Metodología tradicional en el trabajo con pesas con cargas del 75-80% (Los deportistas que van hacía el panamericano maximal + pliometría) Preventivos con banda La resistencia hiits e intervalos con tiempos de superiores a los tiempos de límite Técnico desarrollo de geris, sukis, en movilidad y tiempos diferentes
Semana 2	Seguimos con el desarrollo de la fuerza, no se prestan modificaciones al trabajo de la semana anterior. En los trabajos de fuerza se agregan ejercicios pliométricos y coordinativos A nivel técnico iniciamos con lanzamientos y barridos (ashí barai) Preventivos con banda.
Semana 3	Trabajo de fuerza Preventivos con banda Disminución del volumen aumento de la intensidad cargas del 80-85% (Los deportistas que van hacia el panamericano se les agrega trabajo de movimiento olímpicos) En la resistencia seguimos con los métodos interválicos con acciones técnicas En lo técnico acciones aplicadas de tiempo y distancia con velocidad de reacción con brazos y piernas
Semana 4	Desarrollo de la fuerza explosiva Movimientos olímpicos más pliometría y técnica para los deportistas que van al panamericano. Fuerza maximal más contra movimiento y pliometría para los demás Preventivos con bandas Resistencia específica con técnica (Tabata) Técnico. Aplicaciones en acciones de las técnicas de gueri y sukis Topes
Semana 5	Se mantiene el trabajo de la semana anterior para el desarrollo de la fuerza y la resistencia

	Técnico aplicación de lanzamientos y barridos en acciones de combates Trabajos de pareja en control de tiempo y distancia Topes (combates)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No aplica para este mes

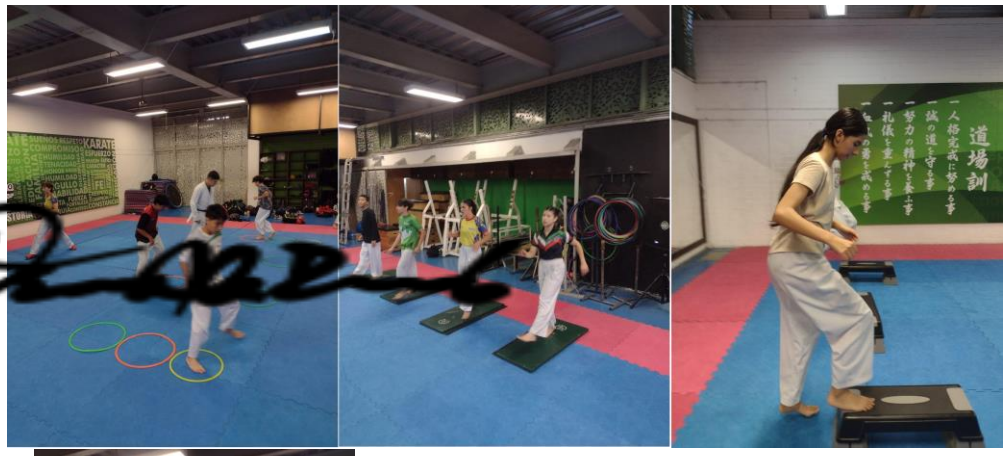
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizó el acercamiento con el área de preparación física con el encargado de karate este año.

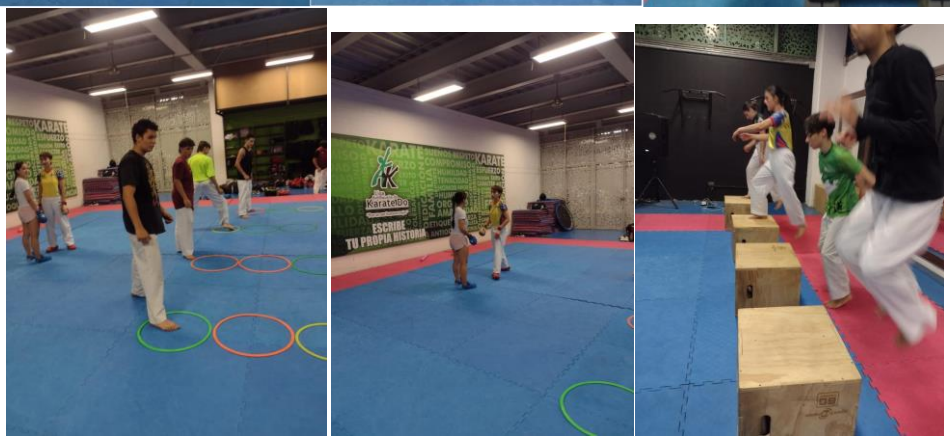
OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Periodo pre competitivo poner a punto a los deportistas para el torneo nacional a realizarse en la cuidad de Valledupar como también y seleccionar el grupo definitivo que irán en las categorías mayores y sub 21 que es clasificatoria a juego nacionales de la juventud.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Fuerza. Trabajo maximal más contra movimiento más pliometría. Movimientos olímpicos. Preventivos con banda. Velocidad. Resistencia. Intermitentes tiempos de kumite. Tabata kumite. Técnico táctico. Aplicaciones de las técnicas trabajadas tiempos y distancias. Refuerzo en técnicas individuales.

Semana 2	Se mantiene el trabajo de fuerza de la semana anterior. Resistencia específica de kumite 5(4'15"×15") Preventivos con banda Velocidad Técnico táctico Acciones defensivas más contra ataque. Acciones ofensivas con fintas o amargues antes de iniciar el ataque Topes
Semana 3	Trabajo de fuerza concéntrico Movimientos olímpicos más pliometría Preventivos con banda Velocidad más reacción Técnico táctico Trabajo en parejas aplicación tiempo y distancia Torneo preparatorio
Semana 4	Trabajo de fuerza concéntrico Movimientos olímpicos más pliometría y acciones técnicas Trabajo de recuperación (flexibilidad) Resistencia Kumite condicionado Técnico táctico Anticipación Manejo del tiempo de kumite
Semana 5	Semana competitiva.

Observaciones del periodo
Dentro de todas las semanas se mantiene el trabajo de movilidad y flexibilidad. También se tiene programado un test con la universidad ces para mira la forma deportiva antes de la competencia Y un acompañamiento psicólogo con el área de indeportes


KARATE DO
KaratelDo
ESCRIBE TU PROPIA HISTORIA


道場訓


KARATE
karatelibo
ESCRIBE
TU PROPIA HISTORIA

FIRMA:
NOMBRE: Oscar Alexander Ramos García