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 / COMBATE			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**11**	**Masculino** Nro.	**8**
Supervisor del contrato	ANDRES ROBEERTO GÓMEZ			
Número del contrato	146	**Informe de actividades No**	05	
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 juniors, juveniles y mayores, 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	VALENTINA LONDOÑO	54 Horas	27	0	0%
2	DANIELA LONDOÑO	54 Horas	27	26	96%
3	JULIANA CANO	54 Horas	27	23	85%
4	ALEJANDRA OSPINA	54 Horas	15	15	100%
5	ALEJANDRA ORTEGA	54 Horas	15	15	100%
6	ALEJANDRA AGUDELO	54 Horas	27	23	85%
7	SAMANTHA GIRALDO	54 Horas	27	23	85%
8	MANUELA VALENCIA	54 Horas	27	0	0%
9	FELIPE RAMOS	54 Horas	27	25	93%
10	SANTIAGO VEGA	54 Horas	15	25	167%
11	DIEGO LEMUS	54 Horas	15	15	100%
12	JOSÉ DAVID GÓMEZ	54 Horas	27	24	89%
13	JUAN MANUEL GÓMEZ	54 Horas	27	23	85%
14	SERGIO CUERVO	54 Horas	27	22	81%
15	ALBERTO LOZANO	54 Horas	27	15	56%

16	MATEO BAENA	54 Horas	27	25	93%
17	ANA MARÍA GÓMEZ	54 Horas	27	21	78%
18	MARIA JOSÉ GÓMEZ	54 Horas	27	24	89%
19	MANUELA SERNA	54 Horas	27	20	74%

Nota importante:
Las atletas Valentina Londoño y Manuela Valencia continúan en proceso de fisioterapia exclusivamente y Manuela está la espera de respuesta y confirmación para una cirugía de rodilla, debido a eso la asistencia de las 2 atletas y su % de asistencia es 0 en el proceso de entrenamiento con el equipo; y durante este mes el atleta Alberto Lozano también presentó incapacidad por varios días por desgarro muscular en los isquiotibiales de la pierna derecha.

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Lograr una medalla en el campeonato panamericano senior que se realizará entre el 20 y el 26 de mayo en Punta del Este (Uruguay) y nuevamente lograr el título de campeones nacionales en el campeonato nacional federado que se realizará en Valledupar (Cesar), del 3 al 9 de junio del presente año. El pronóstico son 3 medallas de oro con el equipo de la modalidad de combate.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Microciclo # 21 (Pre competencia) - 2 sesiones de fuerza explosiva con fuerza aplicada (técnica con toma dedecisiones) - Combates condicionados por tiempo y marcador - 2 sesiones de resistencia especifica con técnica. - Se continuaron los trabajos de memoria táctica - Entrenamiento preventivo con bandas y flexibilidad. - Pliometría de tren inferior con técnica. - Trabajos tácticos individuales - Participación en campeonato panamericano senior
Semana 2	Microciclo # 22 (competencia) - 2 sesiones de fuerza con contrates, incluyendo fuerza aplicada (técnica) - Aplicación de desarrollo de técnicas en combates condicionados. - Combates en área y tiempo oficial. - Trabajos tácticos individuales. - Trabajos de resistencia especifica técnica (aumentó tiempo de trabajo a 2 minutos. - Entrenamiento de chequeo con atletas de los clubes. - Trabajos de reacción y toma de decisiones. Trabajos de memoria táctica
Semana 3	Microciclo # 23 (competencia) - Participación en campeonato nacional federado en Valledupar (Cesar) entre el 3 y el 9 de junio y clasificatorio de juegos nacionales de la juventud

Semana 4	Microciclo # 24 (Recuperación) - Días de descanso después del campeonato nacional federado. - Actividades de recuperación. - Trabajo de resistencia continua de baja intensidad. - Trabajo de flexibilidad - Trabajo de desarrollo técnico. - Circuito de agilidad Trabajo de propiocepción y estabilidad.
Semana 5	Microciclo # 25 (desarrollo) - 3 sesiones de fuerza, ejercicios multiarticulares y ejercicios localizados - 2 sesiones de resistencia aeróbica continua - Trabajo de potencia de tren inferior en gradas - Desarrollo técnico por repeticiones. - Trabajo preventivo con bandas - Trabajos de técnica de pateo. - Ejercicios de movilidad y desplazamientos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el formato de competencia se reportaron los resultados obtenidos con el equipo senior de la modalidad de combate en el campeonato nacional interligas que se realizó entre el 3 y el 9 de junio en la ciudad de Valledupar. Los resultados más destacados fueron: - Santiago Vega, medalla de plata -75 kg - Juan Manuel Gómez, medalla de plata +84 kg - Alejandra Ospina, medalla de plata -55 kg - Combate equipo masculino, medalla de plata

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Algunos atletas han consultado en medicina deportiva por algunas molestias que no han sido de consideración como los son; Sergio Cuervo, Alejandra Ospina, Alejandra Ortega y Diego Lemus. De igual manera 2 atletas continúan en procesos de fisioterapia, que son: 1. Manuela Valencia, también pendiente de confirmación de cirugía 2. Valentina Londoño

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Acumular trabajo físico en 2 componentes principalmente; fuerza y resistencia aeróbica de base. Desarrollar técnicas de pateo y proyecciones, con variantes y grados de dificultad.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Microciclo # 26 (Desarrollo) - 3 sesiones de fuerza, ejercicios multiarticulares y ejercicios localizados (aumentar 1 serie). - 2 sesiones de resistencia aeróbica básica. - Trabajos de desarrollo técnico de pateo y proyecciones - Ejercicios preventivos con bandas. - Trabajos de flexibilidad - Ejercicios de fortalecimiento con técnicas de patadas. - Ejercicios de movilidad y desplazamiento - Ejercicio de corrección técnica
Semana 2	Microciclo # 27 (Desarrollo) - 3 sesiones de fuerza, aumentar 1 serie y % de trabajo - 2 sesiones de resistencia aeróbica básica, 1 física y 1 técnica. - Trabajo de flexibilidad - Ejercicios de movilidad, desplazamientos con cambios de ritmo. - Continuar con ejercicios de fortalecimiento con técnicas de pateo. - Continuar trabajos de corrección técnica. - Continuar trabajos y ejercicios preventivos con bandas - Ejercicios de técnica de anticipación.
Semana 3	Microciclo # 28 (control) - Semana de controles biomédicos en Indeportes Antioquia. - 2 sesiones de fuerza, solo ejercicios multiarticulares - 2 sesiones de resistencia aeróbica, aumentar intensidad y disminuir tiempos de trabajo. - Continuar trabajos de flexibilidad. - Trabajos técnicos de proyecciones y aplicar con compañeros. - Continuar trabajos preventivos con bandas. - Ejercicios de combinaciones con técnicas de brazos y agregar en algunas variantes finalizar con patada.
Semana 4	Microciclo # 29 (Impacto) - 3 sesiones de fuerza, nuevamente ejercicios multiarticulares y localizados. - 2 sesiones de resistencia, 1 física (cerro el volador) y 1 con técnica con tiempo cortos y más intensidad. - Continuar trabajos de flexibilidad. - Continuar trabajos con técnicas de brazos. - Iniciar con ejercicios tácticos desde el dominio del reglamento. - Ejercicios de pateo con pliometría simple.

Semana 5	Microciclo # 30 (impacto) - 3 sesiones de fuerza, aumentar 1 serie en esta semana - 3 sesiones de resistencia aeróbica, 1 física y 2 técnicas - Capacitación con referí internacional - Continuar trabajos de flexibilidad. - Ejercicios tácticos con roles determinados - Ejercicios de tiempos y distancia. - Continuar trabajos de proyecciones con aplicación con compañeros. - Continuar ejercicios preventivos con bandas. - Continuar técnicas de combinaciones de brazos e incorporar patadas al finalizar o al iniciar las secuencias.

Observaciones del periodo
Quiero dar un agradecimiento especial al metodólogo Jairo Jiménez, la medico Esmeralda Rosas y AL fisioterapeuta Manuel, por el acompañamiento y apoyo durante el segundo campeonato nacional interligas federado, que se realizó en la ciudad de Valledupar, entre el 3 y el 9 de junio.



FIRMA:
NOMBRE: JUAN CAMILO CÁRDENAS ZAPATA