Período de Informe	Junio				
Nombre contratista	Oscar Alexander Ramos García				
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	98627095		
Liga	Karate do				
Deporte / modalidad	**Karate kumite**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	Andres Roberto Gomez				
Número del contrato	266	**Informe de actividades No**	3		
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	38	35	35	92%
2	Felipe Ramos	38	33	33	86%
3	Juliana Cano	38	25	25	65%
4	Santiago Vega	38	34	34	89%
5	Diego Lemus	38	34	34	89%
6	Alejandra Ospina	38	31	31	81%
7	Sergio Cuervo	38	32	32	84%
8	Alejandra Ortega	38	32	32	84%
9	Alejandra Agudelo	38	33	33	86%
10	Samantha Giraldo	38	EXCUSA	EXCUSA	EXCUSA
11	Manuela Serna	38	28	28	73%
12	Maria Jose Gomez	38	29	29	76%
13	Jose David Gomez	38	32	32	84%
14	Juan Manuel Gomez	38	30	30	78%

15	Alexander Ramos	38	28	28	73%
16	Alberto Lozano	38	INCAPACITADO	INCAPACITADO	INCAPACITADO
17	Mateo Baena	38	36	36	94%
18	Ana Gomez	38	33	33	86%
19	Yeraldin Gomez	38	30	30	78%
20	Nicolas Zapata	38	0	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Periodo competitivo estaremos en el campeonato nacional a realizarse en la ciudad de Valledupar teniendo como objetivo clasificar el.mayor número de competidores a los juegos nacionales juveniles y en el equipo de mayores a las competencias internacionales restantes, luego iniciamos con un pedido transitorio enfocado a el desarrollo de las capacidades condicionales y trabajos de mejoramiento técnico
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana competitiva Campeonato nacional interligas Valledupar 2024.
Semana 2	Trabajo de fuerza hipertrofia 7 series × 8 Rep +-75% Este trabajo se realizará durante tres días El resto de la semana trabajos recuperación
Semana 3	Semana de trabajos condicional Fuerza 4(25"×12") Resistencia Fuerza Resistencia Fuerza resistencia circuito
Semana 4	Test Fuerza 5×8 +- 65-70% Todos los grupos musculares Resistencia (técnica) Resistencia general Trabajos preventivos
Semana 5	Fuerza maximal Resistencia circuito mixto técnica, plio, fuerza Trabajos con bandas preventivos Trabajo técnico

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se participo en el campeonato nacional, con una muy buena presentación de nuestros deportistas los resultados no muestran aún la evolución que están mostrando los deportistas pero, cómo lo e expresado anteriormente es un equipo joven pero que poco a poco se va igualando a los competidores de mayor experiencia del país, y el proceso a juegos nacionales va por un muy buen camino se recuperaron deportistas en la categoría femenina y los que están en proceso de enfrentar nuevas categorías las afrotaron muy bien lo cual muestra el trabajo que se viene realizando.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
El área médica nos acompaño a el campeonato nacional lo cual fue algo muy beneficioso para los deportistas por las condiciones climáticas y la atención de la doctora y el físio fue excelente.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Periodo transito desarrollador en el cual iniciamos los trabajos para afrontar las próximas competencias
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Fuerza maximal Trabajos de fuerza olímpica Resistencia específica Trabajos específicos de pliometricos Trabajos con psicólogia
Semana 2	Fuerza maximal Fuerza resistencia específica Trabajos con bandas Preventivos Técnicos
Semana 3	Fuerza general Preventivos Técnico (pateó)

	Técnico (barridos) Psicología
Semana 4	Trabajo de fuerza maximal Resistencia circuitos mixtos Trabajo técnico en parejas Recuperación activa Técnicos específicos
Semana 5	Trabajos de fuerza mixta Trabajo de fuerza resistencia Resistencia en circuito mixto tecnico Trabajo de recuperación con bandas. Trabajos de resistencia a la velocidad Psicología

Observaciones del periodo
El cambio que a tenido el equipo para afrontar la competencia y los entrenamientos ya estamos más Serca de tener un grupo base para juegos nacionales con el cual se puede trabajar y disponer para el trabajo sin conflictos que perjudiquen los resultados y la calidad de el trabajo.



FIRMA:

NOMBRE: Oscar Alexander Ramos García.