

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		F-AT-35	Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		JULIO		
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.	12	Masculino Nro.	10
Supervisor del contrato	JAIRO JIMÉNEZ			
Número del contrato	146	Informe de actividades No		06
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.			

Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento
					(Asistencias / Sesiones)
1	VALENTINA LONDOÑO	66 Horas	33	0	0%
2	DANIELA LONDOÑO	66 Horas	33	30	91%
3	JULIANA CANO	66 Horas	33	24	73%
4	ALEJANDRA OSPINA	66 Horas	33	25	76%
5	ALEJANDRA ORTEGA	66 Horas	33	29	88%
6	ALEJANDRA AGUDELO	66 Horas	33	29	88%
7	SAMANTHA GIRALDO	66 Horas	33	30	91%
8	MANUELA VALENCIA	66 Horas	33	0	0%
9	FELIPE RAMOS	66 Horas	33	28	85%
10	SANTIAGO VEGA	66 Horas	33	30	91%
11	DIEGO LEMUS	66 Horas	33	32	97%
12	JOSÉ DAVID GÓMEZ	66 Horas	33	28	85%
13	JUAN MANUEL GÓMEZ	66 Horas	33	23	70%
14	SERGIO CUERVO	66 Horas	33	27	82%
15	ALBERTO LOZANO	66 Horas	33	27	82%
16	MATEO BAENA	66 Horas	33	30	91%

		PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO				F-AT-35	Version 10
							13/02/2023
17	ANA MARÍA GÓMEZ	66 Horas	33	23	70%		
18	MARIA JOSÉ GÓMEZ	66 Horas	33	28	85%		
19	MANUELA SERNA	66 Horas	33	25	76%		
20	ALEXANDER RAMOS	66 Horas	33	29	88%		
21	GERALDINE ASPRILLA	66 Horas	33	26	79%		
22	JUAN DAVID GALEANO	66 Horas	33	13	39%		

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.

Durante este mes de entrenamiento, el atleta Juan David Galeano retomó los entrenamientos con el equipo, se incorporó la segunda semana de julio.

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<p>Acumular trabajo físico en 2 componentes principalmente; fuerza y resistencia aeróbica de base.</p> <p>Desarrollar técnicas de pateo y proyecciones, con variantes y grados de dificultad.</p>
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>Microciclo # 26 (Desarrollo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Microciclo # 27 (Desarrollo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Continuamos con ejercicios de fortalecimiento con técnicas de pateo. - Continuamos trabajos de corrección técnica. - Continuamos trabajos y ejercicios preventivos con bandas - Ejercicios de técnica de anticipación.
Semana 3	<p>Microciclo # 28 (ajuste)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de secuencia de ataque y respuesta - 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.

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Semana 4	<p>Microciclo # 29 (Desarrollo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Visita a los dojos de los municipios de Turbo y Apartadó. - Ejercicios de proyecciones y barridos.
Semana 5	<p>Microciclo # 30 (impacto)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
<p>Estamos preparando al equipo para varias competencias internacionales; los sub 21 que se preparan para los juegos nacionales de la juventud, compiten en la youth league de México en la primera semana de agosto (6 a 11 de agosto); el panamericano juvenil en sao Paulo (Brasil), del 26 de agosto al 1 de septiembre; la serie A en Austria, la tercera semana de septiembre y un último grupo se prepara para el tercer campeonato nacional.</p>

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>Algunos atletas que ingresaron nuevos a los listados oficiales de indeportes Antioquia, están consultando en medicina deportiva por algunas molestias como los son:</p> <p>Manuela Serna José David Gómez Ana María Gómez</p> <p>De igual manera 2 atletas continúan en procesos de fisioterapia, que son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manuela Valencia, ya está confirmada su cirugía para el miércoles 24 de julio 2. Valentina Londoño

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Competir en los diferentes compromisos con los sub 21 de juegos nacionales de la juventud, en la youth league (México) y en el panamericano juvenil (Sao Paulo), Así mismo hacer controles biomédicos en Indeportes al equipo de mayores de combate
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<p>Microciclo # 31 (Ajuste)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 sesiones de fuerza, ejercicios multiararticulares con % de trabajo del 85% - 2 sesiones de resistencia aeróbica por intervalos con técnica - Trabajos de desarrollo técnico de pateo y proyecciones - Ejercicios preventivos con bandas. - Ejercicios de secuencias técnicas de ataque y respuesta. - Ejercicios de combinaciones de patadas en ataque y defensa - Ejercicios de movilidad y desplazamiento. - Ejercicio de corrección técnica de brazos - Controles biomédicos en Indeportes Antioquia - Iniciar combates y entrenamientos de chequeo con atletas de clubes
Semana 2	<p>Microciclo # 32 (Recuperación)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 sesiones de fuerza, aumentar 1 serie y % de trabajo, iniciar con técnica - 2 sesiones de resistencia aeróbica por intervalos con técnica. - Trabajo de flexibilidad - Ejercicios de movilidad, desplazamientos con cambios de ritmo. - Continuar con ejercicios de combinaciones con técnicas de pateo. - Continuar trabajos de corrección técnica de brazos y desarrollo técnico - Continuar trabajos y ejercicios preventivos con bandas - Ejercicios de técnica de anticipación. - Ejercicios de secuencia de ataque y contra ataque. - Competencia youth league en México, los de la categoría sub 21
Semana 3	<p>Microciclo # 33 (carga)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combates condicionados con reglamento. - 2 sesiones de fuerza, solo ejercicios multiarticulares con técnica y combinar % de trabajo. - 2 sesiones de resistencia aeróbica por intervalos con técnica, aumentar tiempo de trabajo y disminuir descanso. - 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 y/o barrido. - Ejercicios de contra ataque de brazos, énfasis en el retroceso.

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10 13/02/2023
Semana 4	<p>Microciclo # 34 (carga)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 sesiones de fuerza, nuevamente ejercicios multiarticulares y localizados. - 2 sesiones de resistencia aeróbica por intervalos con técnica, aumentar tiempo de trabajo y disminuir descanso. - Combates intencionales con fallos arbitrales y toma de decisiones. - Continuar trabajos con técnicas de brazos. - Iniciar con ejercicios tácticos desde el dominio del reglamento. - Ejercicios de combinaciones con pliometría simple. - Ejercicios de barridos y proyecciones con técnica de brazos previamente. 		
Semana 5	<p>Microciclo # 35 (ajuste)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 sesiones de fuerza, ejecutar mismo plan de la semana 4 - 3 sesiones de resistencia específica con combates con diferentes adversarios. - Capacitación con referí internacional (continuación) - Ejercicios de secuencia de ataque y contra ataque. - Ejercicios tácticos con roles determinados - Ejercicios de tiempos y distancia. - Continuar trabajos de proyecciones con aplicación con compañeros. - Combates intencionales con fallos arbitrales (injusticia) - Continuar técnicas de combinaciones de brazos e incorporar patadas y/o barridos al finalizar o al iniciar las secuencias. 		

Observaciones del periodo
<p>En esta ocasión quiero destacar el talento y el compromiso de los entrenadores y atletas en los municipios de Apartadó y Turbo, porque a pesar de que no tienen un buen espacio para entrenar (malas condiciones en energía eléctrica y agua) durante esta visita pude notar el avance, la mejora y la proyección tan importante que tiene este puñado de jóvenes. Debemos continuar sembrando en esa zona del departamento y brindar capacitación con más frecuencia.</p>

Juan Camilo CZ

FIRMA:

NOMBRE: JUAN CAMILO CÁRDENAS ZAPATA