PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES "SEMILLEROS JEC" 2024

(Por favor diligencie cada uno de los numerales, teniendo en cuenta que la información acá contenida hace parte del Proyecto JEC-Semilleros del IDRD de manera reservada y con su firma autoriza el manejo de la información)

1. INFORMACIÓN PERSONAL

ENTRENADOR(A)	RICO PABON BRAYAM ALEJANDRO
No. CEDULA CIUDADANIA	1022392362
No. CELULAR	3138951887
CORREO ELECTRÓNICO	BARP-94@HOTMAIL.COM
FORMACIÓN ACADÉMICA (Tec, UN, POST, Maest, Doc)	UNIVERSITARIO (LICENCIADO)
NOMBRE DEL TITULO ACADEMICO	LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
DEPORTE	BOXEO
MODALIDAD	COMBATE
ETAPA 2024 – 2	(SEMILLEROS JEC)

2. INFORMACIÓN ESPECÍFICA

INDIQUE EL NÚMERO DE GRUPOS QUE ATENDERÁ	2
INDIQUE EL NOMBRE DEL ESCENARIO DEPORTIVO	GIMNASIO DEL SUR
INDIQUE EL No. Y LOCALIDAD DEL ESCENARIO DEPORTIVO	ZONA 18 RAFAEL URIBE URIBE
INDIQUE LOS DÍAS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO POR SEMANA	Lunes: 8:00 AM a 10:00 AM – 3:00 a 5:00 PM Martes: 8:00 AM a 10:00 AM – 3:00 a 5:00 PM Miércoles: 8:00 AM a 10:00 AM – 3:00 a 5:00 PM Jueves: 8:00 AM a 10:00 AM – 3:00 a 5:00 PM Viernes: 8:00 AM a 10:00 AM – 3:00 a 5:00 PML Sábado: 8:00 AM a 10:00 AM – 3:00 a 5:00 PM

3. CARACTERIZACIÓN Y CATEGORIZACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

- Describa como pre y/o selecciono sus deportistas y/o como lo hará (de manera sintética)

La caracterización del deportista implica una evaluación detallada donde se tiene en cuenta las habilidades y atributos que son cruciales para el rendimiento y buen desarrollo del boxeador tales composición corporal entre otras. (fuerza,resistencia,velocidad,agilidad y flexibilidad) y poder desarrollar y adquirir buenas características técnicas, psicológicas,tácticas y nutricionales.

- Describa a cada uno de sus niñas(os) seleccionados: nombre la IED a la que pertenece la-el niña(o): apellidos y nombre completos; edad; No. DI; talla en (cm); peso en (Kl); No, y localidad donde vive la-el niña(o) y categoría (según información de Talentos Deportivos)
-

IED	Apellidos-nombres	Edad	No. Documento identidad	Talla	Peso	Localidad de vivienda	Categoría
IED El libertador	Quiroga Rodriguez Leyton	15	1021680223	M	52 Kg	Rafael Uribe Uribe	Junior
Colegio femenino mercedes nariño	Mendoza Perozo Karonlays Perozo	15	1067164607	L	60 Kg	Rafael Uribe Uribe	Junior
IED Bravo Paez	Gualaco Figueroa Esteban	15	101362022	M	52 Kg	Rafael Uribe Uribe	Junior
IED Manuelita Saenz	Toledo Londoño Daniel	16	1074185340	XL	63 Kg	San Cristobal	Junior
IED Antonio Baraya	Silva Yundes Maira sofia	13	1023946520	M	60 Kg	Rafael Uribe Uribe	Infantil

- Describa cuales serán sus criterios de búsqueda de sus deportistas (de manera sintética)

Físicos: Composicion corporal,fuerza,resitencia,velocidad,agilidad y flexibilidad.
Técnicos: Habilidades de golpeo, técnica, precisión, defensas y movimientos.
Tácticos: estrategia de combate y aspectos nutricionales
Estratégicos: determinación, concentración y manejo del estrés.

4. **EVENTOS Y COMPETICIONES:** (proyecte el calendario deportivo que liderará, las competencias fundamentales o preparatorias donde sea posible, evaluar, seguir y/o controlar los procesos de las(os) niñas(os)

Tipo de evento	Nombre del evento	Categoría	Fecha	Lugar	Hora (Ini-Fin)
DISTRITAL	COPA NAVIDAD	INF-JUN-JUV	NOV-DIC	BOGOTA	

5. CUALIFICACIÓN DE ENTRENADORES JEC: (Proyecté el plan de cualificación de los formadores de su especialidad deportiva, incluya la línea de formación, el contenido general, la fecha de su ejecución, el lugar y la hora). (Concerté con la Liga estas opciones)

Línea de cualificación	Contenido(s)	Fecha	Lugar	Hora (Ini-Fin)
Elementos básicos	Parada de combate,desplazamientos,cuartos e giro,lanzamientos de golpes.			
Trabajo fisico	Fuerza ,resistencia,coordinación,flexibilidad y velocidad.			
Trabajo psicologico	Manejo de estrés,ansiedad, visualización,autoconfianza y concentración.			

MENCIONE 2 DE “SUS” NECESIDADES DE CUALIFICACIÓN

LINEA DE LA NECESIDAD	CONTENIDOS ESENCIALES
Elementos básicos.	Parada de combate,desplazamientos,cuartos e giro,lanzamientos de golpes.
Trabajo fisico	Fuerza ,resistencia,coordinación,flexibilidad y velocidad.

5. **OBJETIVO:** (establezca el objetivo general e identifique 2 específicos) se su plan de trabajo; los mismos esenciales para la construcción del plan de entrenamiento)

Objetivo General	Proporcionar y desarrollar una base solida en las habilidades y conocimientos fundamentales del deporte,promoviendo el desarrollo físico,psicologico y técnico-tacitico para poder practicar boxeo.
Específico 1	Trabajar y aumentar la resistencia,fuerza y coordinación visopedica y visomanual.

Específico 2	Enseñar y desarrollar los golpes fundamentales,desplazamientos y técnicas de combate.

6. **ANEXOS:** (Para deportes de tiempo y marca, Identifique y adjunte posible porcentaje (%) de cumplimiento de marcas JEC (basados en las Distritales, Nacionales e Internacionales), susceptibles de control y proyección en el tiempo.

Entrega: 17 de julio de 2024 (correo, yelecaranton@gmail.com)
Presentación: 18 y 19 de julio de 2024 (de acuerdo a la programación adjunta)

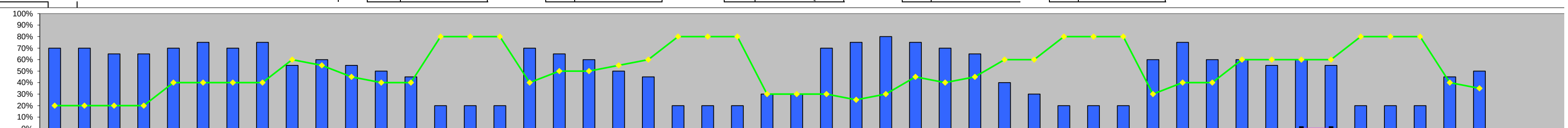
Firma del Entrenador
Fecha:

Vb. Metodólogo
Vb. Líder Semillero

PLAN GRAFICO BOXEO JEC SEMILLEROS 2024

TEMPORADA:	DURACION
DEPORTISTA	SEMILLEROS DE BOXEO
DEPORTE /MODALIDAD	BOXEO
ENTRENADOR	BRAYAM RICO

●	CONTROL FISICO	>	CONT TECNICO	T	CONTROL TEORICO	C	CONCENTRACION	P	CONTROL PSICOLOG
▲	CONTROL MEDICO	L	CONTROL LACTICO	B	CONTROL BIOQUIMICO	N	CONTROL NUTRICION	F	CONTROL FISIOT



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Volumen	70%	70%	65%	65%	70%	75%	70%	75%	55%	60%	55%	50%	45%	20%	20%	20%	70%	65%	60%	50%	45%	20%	20%	20%	30%	30%	70%	75%	80%	75%	70%	65%	40%	30%	20%	20%	20%	60%	75%	60%	60%	55%	60%	55%	20%	20%	20%	45%	50%		
Intensidad	20%	20%	20%	20%	40%	40%	40%	40%	60%	55%	45%	40%	40%	80%	80%	80%	40%	50%	50%	55%	60%	80%	80%	80%	30%	30%	30%	25%	30%	45%	40%	45%	60%	60%	80%	80%	80%	30%	40%	40%	60%	60%	60%	60%	80%	80%	80%	40%	35%		
Rendimiento																																											0%	0%							

CONTROLES - TESTS																																																	
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
INICIO SEMANA	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
MES	ENERO				FEBRERO				MARZO					ABIRL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
PERIODO	PERIODO PREPARATORIO																																																
ETAPA	DE PREPARACION GENERAL O FUNDA				PREPARACION ESPECIAL ESP				PRE-COMPETITIVA					COMPETITIVA			TRAN	ETAPA		PRE-		COMPETITIVO			TRANSITO		ETAPA DE			PREPARACION			PRE-		COMPETITIVA			TRAN	PREPARACI		PRE-COMPETITIVO				COMPETITIVA			TRANSITO	
VOLUMEN %	70%	70%	65%	65%	70%	75%	70%	75%	55%	60%	55%	50%	45%	20%	20%	20%	70%	65%	60%	50%	45%	20%	20%	20%	30%	30%	70%	75%	80%	75%	70%	65%	40%	30%	20%	20%	20%	60%	75%	60%	60%	55%	60%	55%	20%	20%	20%	45%	50%
INTENSIDAD %	20%	20%	20%	20%	40%	40%	40%	40%	60%	55%	45%	40%	40%	80%	80%	80%	40%	50%	50%	55%	60%	80%	80%	80%	30%	30%	30%	25%	30%	45%	40%	45%	60%	60%	80%	80%	80%	30%	40%	40%	60%	60%	60%	60%	80%	80%	80%	40%	35%
RENDIMIENTO %																																											0%	0%					
VOL. (KM. - RPT. T)	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600%
TOTAL VOLUMEN				4200							4200						2400			1800			1200		1200		1200		1800					3600							4800			0		2400			
COMPETENCIAS - COTROLES - TOPES - VALORACIONES	●		N			T	>	●	F				N	▲ >				N	●		>	▲			>		● N			>	T			N	▲			R		●	v			N	▲		T		

f:\Equipo de Tenis Seguimiento\Informes médicos\Preparación Física\PLAN GRAFICO 2024\PLAN GRAFICO 2023