Período de Informe	FEBRERO DE 2026			
Nombre contratista	JUAN CAMILO CÁRDENAS ZAPATA			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	8.431.569	
Liga	LIGA DE ANTIOQUEÑA DE KARATE DO			
Deporte / modalidad	**KARATE DO/ COMBATE**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**16**	**Masculino** Nro.	**14**
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	244	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE KARATE -DO, MODALIDAD COMBATE CATEGORÍAS JUVENIL Y SENIOR, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, 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	24	21	88%
2	Juliana	Cano	38	24	16	67%
3	Alejandra	Ospina	38	24	15	63%
4	Alejandra	Ortega	38	24	22	92%
5	Alejandra	Agudelo	38	24	0	~
6	Manuela	Valencia	38	24	24	100%
7	Mateo	Uribe	38	24	24	100%
8	Sebastian	Castaño	38	24	16	67%
9	Felipe	Ramos	38	24	22	92%
10	Santiago	Vega	38	24	24	100%
11	Diego	Lemus	38	24	22	92%

12	Manuela	Serna	38	24	18	75%
13	Maria José	Gomez	38	24	23	96%
14	Jose David	Gomez	24	24	18	75%
15	Sergio	Cuervo	38	24	21	88%
16	Juan Manuel	Gomez	38	24	16	67%
17	Alberto	Lozano	38	24	24	100%
18	Mateo	Baena	48	24	24	100%
19	Ana Maria	Gomez	38	24	20	83%
20	Geraldin	Asprilla	38	24	16	67%
21	Juan Jose	Gaviria	38	24	15	63%
22	Daniel	Ardila	38	24	13	54%
23	Alexander	Ramos	38	24	23	96%
24	Julieta	Sanchez	38	24	12	50%
25	Sharon	Torres	38	24	14	58%
26	Samuel	Alarca	38	24	14	58%
27	Isaac	Moreno	38	24	12	50%
28	Camila	Hincapie	38	24	22	92%
29	Sara	Quiroga	38	24	20	83%
30	Sofia	Escobar	38	24	19	79%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Iniciar preparación física, técnica y táctica en una etapa de transformación con miras al primer campeonato nacional interligas federado.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Microciclo # 3 (corriente) - Sesión de movilidad y ejercicios preventivos - Sesión con bandas, general. - 2 sesiones de fuerza, cargas medias con encoder. - 2 sesiones de trabajo técnico de baja intensidad y poco volumen - Continuar trabajo técnico básico. - Sesión de técnica básica, kihon de combate por repeticiones - Resistencia aeróbica de base, realizarla al aire libre. - Resistencia aeróbica por intervalos, hacerla con karate y trabajar el componente táctico. - Trabajo de potencia en gradas.
Semana 2	Microciclo # 4 (Corriente) - 2 sesiones de fuerza con cargas medias y transferencia con técnica. - 2 sesiones de resistencia aeróbica básica y continua y por intervalos general y con karate, trabajar el componente táctico. - 2 sesiones técnicas básicas de kihon de combate, con énfasis en las

	patadas. - 2 sesiones de movilidad, ento preventivo y pliometría - Circuito de fuerza resistencia - Trabajo de potencia en gradas - Competencia preparatoria en Buga.
Semana 3	Microciclo # 5 (choque) - 2 sesiones de fuerza con pérdida de velocidad y pliometría - 1 sesión de resistencia específica con combates. - Pruebas en Indeportes Antioquia a los 6 atletas priorizados. - 2 sesiones de técnica y táctica por repeticiones, automatizar respuestas. - Circuito de fuerza resistencia - Sesión de preventivos y movilidad. - Componente táctico a través de combates en área reducida, cambios de tiempos de duración y condiciones.
Semana 4	Microciclo # 6 (corriente) - 2 sesiones de fuerza con pérdida de velocidad y pliometría - 1 sesión de resistencia específica con combates - 2 sesiones de continuar técnica y táctica por repeticiones, automatizar respuestas. - Chequeo competitivo de categorías sub 21 y senior - Sesión de preventivos y movilidad - Revisión y estudio de videos de ultimas competencias. - Trabajo táctico individual.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Compitieron 8 atletas en el campeonato departamental de la Liga del valle; fueron 3 mujeres y 5 hombres. Santiago Vega, Felipe Ramos, Mateo Baena, Mateo Uribe, Alberto Lozano, Maria José Gómez, Geraldine Asprilla y Mariana Zuluaga. Se tomo como un evento preparatorio al primer campeonato nacional federado, que se realizará en Bogotá del 9 al 15 de marzo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se les hicieron pruebas en Indeportes Antioquia a los 6 atletas priorizados de la modalidad de combate; Santiago Vega, Felipe Ramos, Sergio Cuervo, Alejandra ortega, Alejandra Ospina y Juliana Cano. Las evaluaciones que se les realizaron fueron: Examen médico pre participativo, EKG detección de factores de riesgo cardiaco, nutrición y antropometría, psicología, odontología, FMS y laboratorio de fisiología.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Ganar primer campeonato nacional interligas Lograr 3 medallas de oro en la modalidad de combate.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Microciclo # 7 (pre competencia) - 1 sesión de fuerza explosiva, con encoder - 1 sesión de resistencia pr intervalos, tiempo de combates - Entrenamiento individualizado. - Entrenamiento táctico de situaciones específicas combate. - Sesión de reacción y toma de decisiones. - Sesión de anticipación. - Sesión de velocidad con resorte a favor.
Semana 2	Microciclo # 8 (competencia) Primer campeonato nacional interligas federado, Bogotá.
Semana 3	Microciclo # 9 (Recuperación) - 2 días de descanso después del campeonato nacional interligas. - Sesión de recuperación con estiramiento y medios físicos. - Resistencia aeróbica básica, trote a baja intensidad. - Sesión de fuerza general. - Actividad diferente con el equipo, otro deporte o actividad física. - Sesión de movilidad y entrenamiento preventivo.
Semana 4	Microciclo # 10 (corriente y pre competencia) - Sesión de movilidad y ejercicios preventivos - Sesión con bandas, general. - 2 sesiones de fuerza hipertrofia. - 2 sesiones de trabajo técnico de baja intensidad y poco volumen - Continuar trabajo técnico básico. - Actividad diferente con el equipo, otro deporte o actividad física. - Sesión de técnica básica, kihon. - Resistencia aeróbica de base, realizarla al aire libre. - Los que clasifican al campeonato centroamericano, deben realizar trabajos de resistencia específica por intervalos, fuerza con cargas medias y pérdida de velocidad, componente táctico con combates.
Semana 5	Microciclo # 11 (corriente y pre competencia) Realizar una semana muy similar a la anterior en el volumen para el grupo que inicia su preparación al segundo campeonato nacional y en intensidad más baja que la anterior para el grupo de atletas que se clasifica para el campeonato centroamericano. - Sesión de movilidad y ejercicios preventivos - Sesión con bandas, general. - 2 sesiones de fuerza hipertrofia.

	- 2 sesiones de trabajo técnico - Continuar trabajo técnico básico. - Sesión de técnica básica, kihon. - Resistencia aeróbica de base, realizarla al aire libre. - Los que clasifican al campeonato centroamericano, deben realizar trabajos de resistencia específica por intervalos, fuerza con cargas medias y pérdida de velocidad, componente táctico con combates.

Observaciones del periodo
Buen inicio de calendario deportivo y de competencias para este 2026 y reafirmar el compromiso en la modalidad de combate de consolidar las 3 medallas de oro obtenidas en el evento del mes de octubre del 2025. Gracias.

JCCZ

_____

FIRMA:

NOMBRE: Juan Camilo Cárdenas Zapata