PROPUESTA ESCRITA

ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLANIFICACIÓN ANUAL DE ENTRENAMIENTO – KARATE 2026

Institución	Municipio de Sabaneta / Instituto de Deportes y Recreación de Sabaneta
Programa	Escuelas de Iniciación y Formación Deportiva de Karate y Seleccionados Municipales
Responsable	Jhonn Bayron Salazar Cadavid
Contrato	No. 056
Cargo	Entrenador de Karate
Ciudad	Sabaneta, Antioquia
Periodo	16 de enero de 2026 al 31 de agosto de 2026
Email	Jhonnbayronsalazar83@gmail.com
Teléfono	3234154978
Fecha	02/09/2026

1. Información General del Programa

Deporte	Karate
Categorías	Escuelas de iniciación y formación; seleccionados municipales. En competencia se referencia rama femenina, categorías prejuvenil y juvenil.
Entrenador	Jhonn Bayron Salazar Cadavid
Asistente técnico	
Lugar de entrenamiento	Espacios deportivos asignados por el Municipio de Sabaneta; sede específica por completar
Costo o valor de la propuesta	

2. Análisis crítico del plan anterior

De acuerdo con el informe base, durante el periodo contractual se desarrollaron procesos de iniciación, formación, perfeccionamiento y preparación competitiva en Karate, en modalidades convencional y adaptada.

- Planeación y ejecución de sesiones de entrenamiento de las Escuelas de Iniciación y Formación Deportiva.
- Desarrollo de Centros de Interés de Karate en las instituciones educativas Adelaida Correa Estrada, José Félix de Restrepo y María Mediadora.
- Orientación técnica, táctica y física, con seguimiento y evaluación del desempeño.
- Preparación para eventos institucionales y competencias oficiales.
- En agosto se participó en los Juegos Intercolegiados – Final Departamental con deportistas de la rama femenina, categorías prejuvenil y juvenil, obteniendo una medalla.

3. Justificación

La continuidad del programa de Karate permite fortalecer los procesos de iniciación, formación y preparación competitiva desarrollados en el Municipio de Sabaneta. La propuesta busca mantener un proceso sistemático que integre preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica, atendiendo las características de cada categoría y el calendario competitivo.

La participación en los Juegos Intercolegiados – Final Departamental y la obtención de una medalla evidencian resultados del proceso que se pretende consolidar mediante seguimiento, evaluación y progresión de las cargas.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Fortalecer y consolidar el proceso de entrenamiento de Karate del Municipio de Sabaneta mediante una planificación sistemática orientada a la formación integral y al mejoramiento del rendimiento deportivo.

4.2 Físicos

- Desarrollar fuerza, velocidad, resistencia, movilidad y coordinación.
- Aplicar progresivamente las cargas según edad, categoría y nivel.

4.3 Técnicos

- Perfeccionar fundamentos, desplazamientos, ataques y defensas.
- Mejorar precisión, velocidad y oportunidad de las acciones técnicas.

4.4 Tácticos

- Desarrollar toma de decisiones durante el combate.
- Mejorar manejo de distancia, tiempo, ataque y defensa.

4.5 Teóricos

- Fortalecer conocimiento del reglamento, normas y principios del Karate.
- Promover disciplina, responsabilidad y hábitos deportivos.

4.6 Psicológicos

- Fortalecer concentración, confianza, autocontrol y manejo de presión.
- Promover respeto, inclusión y trabajo en equipo.

5. Estado actual de la disciplina deportiva

El proceso de Karate de Sabaneta cuenta con escuelas deportivas, Centros de Interés y deportistas vinculados a la selección municipal. El informe registra participación en Juegos Intercolegiados – Final Departamental y una medalla en la rama femenina, categorías prejuvenil y juvenil.

No se dispone en el informe base de datos comparativos frente a otros municipios, clubes, ligas o federaciones nacionales; por ello esta valoración deberá complementarse con resultados oficiales cuando estén disponibles.

6. Medios, métodos y metodología

- Trabajo individual, por parejas y grupal.
- Ejercicios técnicos progresivos y específicos.
- Trabajo físico mediante circuitos, repeticiones e intervalos.
- Situaciones de combate controlado y simulación competitiva.
- Análisis y retroalimentación del desempeño.
- Evaluación periódica y ajuste de contenidos y cargas.

7. Metas

- Dar continuidad a las Escuelas de Iniciación y Formación Deportiva.
- Fortalecer los Centros de Interés de Karate.
- Mantener la preparación de los seleccionados municipales.
- Mejorar progresivamente el rendimiento físico, técnico y táctico.
- Preparar a los deportistas para competencias institucionales y oficiales.
- Mejorar resultados deportivos mediante participación, posiciones y medallas.

No se establece un número específico de medallas o puntos porque el informe base no contiene un pronóstico cuantitativo previo.

8. División del plan escrito de entrenamiento

Preparación general	Capacidades físicas generales, movilidad, coordinación, resistencia y hábitos de entrenamiento.
Preparación específica	Trabajo técnico, táctico y físico específico del Karate.
Precompetitivo	Combate, simulaciones, control de cargas y ajustes técnico-tácticos.
Competitivo	Mantenimiento, estrategia, recuperación y preparación específica.
Transición	Recuperación, evaluación y preparación del siguiente ciclo.

9. Plan de competencias

Fundamentales	Juegos Intercolegiados – Final Departamental; Juegos Escolares; Juegos Departamentales, según programación oficial.
Secundarias y de preparación	Encuentros, festivales y actividades institucionales programadas por el Instituto de Deportes y Recreación de Sabaneta.

Las fechas, sedes y categorías deberán verificarse con el calendario oficial.

10. Distribución del entrenamiento

Día y hora	Por completar según programación institucional.
Actividad	Entrenamiento físico, técnico, táctico, teórico y/o psicológico.
Categoría	Iniciación, formación, prejuvenil, juvenil y seleccionados, según grupo.
Rama	Femenina / masculina, según grupo.
Lugar	Indesa zona sur

11. Fechas, objetivos y contenidos de pruebas médicas y pedagógicas

Evaluación inicial	Valoración de capacidades físicas, movilidad, coordinación y estado deportivo.
Control periódico	Seguimiento de evolución y adaptación a cargas.
Evaluación pedagógica/deportiva	Seguimiento del aprendizaje técnico, comprensión táctica, disciplina y asistencia.
Resultado esperado	Identificar avances y necesidades de ajuste.

Las fechas, formatos y resultados específicos deben diligenciarse con los registros institucionales.

12. Cronograma de actividades de la liga

El informe base no contiene un calendario específico de la liga. Se deja para completar con la programación oficial.

Actividad	Fecha / observación
Evento o competencia	Por completar
Actividad de preparación	Por completar
Evaluación / seguimiento	Por completar

13. Cronograma de actividades de la federación (si se requiere)

El informe base no contiene un calendario específico de la federación. Esta sección se completará con la programación oficial.

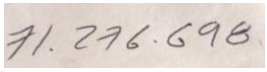
Actividad	Fecha / observación
Competencia o evento	Por completar
Actividad de preparación	Por completar

14. Seguimiento y control

- Registro de asistencia.
- Control progresivo de cargas.
- Seguimiento técnico y táctico.
- Registro de participación y resultados.
- Evaluación periódica de objetivos y contenidos.
- Elaboración de informes de seguimiento.

Observación: Esta propuesta fue estructurada a partir del Informe Final de Actividades del Contrato No. 056 y del formato de Planificación Anual de Entrenamiento suministrado. Los datos no presentes en las fuentes se dejaron como “Por completar” para evitar inventar información.

Firma del responsable: ______

_____ ____

Jhonn Bayron Salazar Cadavid

Entrenador de Karate