Período de Informe	FEBRERO DE 2026			
Nombre contratista	OSCAR ALEXANDER RAMOS GARCIA			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98627095	
Liga	LIGA DE KARATE DO			
Deporte / modalidad	**Kumite**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**15**	**Masculino** Nro.	**15**
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	243	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR ASISTENTE PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS PARA ACOMPAÑAR A LA LIGA ANTIOQUEÑA DE KARATE - DO, MODALIDAD COMBATE CON JUVENILES Y MAYORES, 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	Alcanzar la mejor preparación para el primer nacional ya que este da los cupos a la selección colombiana para el resto de año, mantener los resultados obtenidos en el íntimos nacional
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos de fuerza acumulativos para el desarrollo de la fuerza maxima combinados con pliometricos tipo 2 y técnica específica En lo técnico combinaciones de las técnicas más básicas , Táctico un mejor manejo de los tiempos y distancia Psicológico ejercicios que obligan a mantener el nivel de atención y concentración durante el combate.
Semana 2	Trabajos de fuerza con una dirección más a la transformación en lo específico de el karate (potencia) siguiendo con los trabajos en circuito de fuerza+ plio + tec con un volumen alto Técnico trabajo de técnicas básicas de pierna y brazo reducido los movimientos extras para reducir los tiempos de aplicación Táctico manejó de tiempo y distancia en ofensivo y defensiva como momentos de falla d l oponente Psicológico trabajo de atención y concentración en todo el tiempo de trabajo por ejercicio.
Semana 3	Iniciamos trabajo con la pf manteniendo la dirección de los trabajos fuerza con dirección a la potencia en circuito Técnico combinaciones de gueris, sukis, barridos y salidas laterales Táctico tiempos distancia más secuencia de acciones antes de después de

	Psicótico atención bajo la presión del tiempo y las distracciones externas Combates
Semana 4	Fuerza velocidad trabajos en circuito con plio nivel 3 Trabajo técnico táctico en acciones de combate y resolución de problemas Velocidad específica aceleración en acciones Combates condicionados Combates

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No aplica

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Realice un breve recuento de las actividades realizadas en los siguientes frentes: -TEST -CONTROLES BIOMEDICOS -CAPACITACIONES -MONITORIZACION -ENCUENTROS CON EL AREA PSICOSOCIAL -ENTRE OTRAS

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mantener los resultados obtenidos en el último campeonato nacional Clasificar el mayor número de deportistas a la selección colombia Preparación para segundo campeonato nacional clasificatorio juegos nacionales
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Trabajos velocidad y velocidad de reacción Resistencia específica para la competencia Trabajos tácticos según movimientos de mis oponentes Preventivos
Semana 2	Semana competitiva Resistencia específica

	Velocidad Velocidad de reacción
Semana 3	Trabajos de fuerza general Preventivos Trabajos cardio aeróbicos
Semana 4	Fuerza general Resistencia general Técnicos básicos Preventivos Resistencia mixta
Semana 5	Fuerza velocidad Fuerza resistencia Técnico trabajo de técnicas básicas aplicación Táctico técnicas básicas con ataques a un tiempo Psicológico concentración y atención en medio de acciónes de combate

Observaciones del periodo
Se retomaron los trabajos a 6 semanas del primer nacional

_____

FIRMA:

NOMBRE: Oscar Alexander Ramos Garcia.