

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

Período de Informe		MAYO DE 2026			
Nombre contratista	OSCAR ALEXANDER RAMOS GARCÍA				
Tipo de documento	CC	Numero de documento	98627095		
Liga	LIGA DE KARATE DO				
Deporte / modalidad	KUMITE				
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	12	Masculino Nro.	18	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	243	Informe de actividades No		04	
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	34	20	17	85%
2	Juliana	Cano	30	20	15	75%
4	Alejandra	Ortega	36	20	18	90%
6	Manuela	Valencia	38	20	19	95%

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

7	Mateo	Uribe	38	20	19	95%
9	Felipe	Ramos	36	20	18	90%
10	Santiago	Vega	40	20	20	100%
11	Diego	Lemus	38	20	19	95%
20	Manuela	Serna	40	20	20	100%
13	Maria José	Gomez	38	20	19	95%
14	Jose David	Gomez	36	20	18	90%
15	Sergio	Cuervo	30	20	15	75%
16	Juan Manuel	Gomez	32	20	16	80%
17	Alberto	Lozano	38	20	19	95%
18	Mateo	Baena	40	20	20	100%
19	Ana Maria	Gomez	38	20	19	95%
20	Geraldin	Asprilla	24	20	12	60%
23	Alexander	Ramos	36	20	18	90%
24	Julieta	Sanchez	30	20	15	75%
25	Sharon	Torres	IN	20	IN	IN
26	Samuel	Alarca	26	20	13	65%
28	Camila	Hincapie	24	20	12	60%
30	Mariana	Zuluaga	24	20	12	60%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar trabajos ya direccionados al próximo nacional, aumento de la cantidad de topes para tener mayor volumen de combates
Actividades realizadas en el periodo	

Semana 1	Fuerza (con dirección a la potencia) Resistencia específica Resistencia a la velocidad Técnico táctico Psicología (mayor nivel de atención) Topes
Semana 2	Fuerza+ pliometricos Resistencia específica Técnico táctico manejos de tiempos de combate Velocidad de reacción distancia Velocidad Topes Entrenamiento (seminario)
Semana 3	Fuerza+ pliometricos Resistencia específica Técnico táctica defensa y ofensivo Velocidad de reacción distancia Velocidad Topes
Semana 4	Fuerza+ pliometricos Resistencia específica Técnico táctico potenciación de las habilidades individuales Velocidad Psicología atención y concentración
Semana 5	Resistencia específica Velocidad Técnico táctico pre competitivo Velocidad de reacción

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

En este periodo no se tuvo evento

	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>Se dió acompañamiento de metodología en diferentes entrenamientos, cómo también varios deportistas estuvieron siendo atendidos por medicina deportiva</p>

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Es un periodo competitivo en el cual tendremos dos competencias para los atletas dónde trabajaremos la velocidad lo técnico táctico y muchas situaciones de combate donde se deban resolver diferentes tipos e problemas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Campeonato nacional inter ligas clasificatorio cartagena bolivar
Semana 2	Trabajo de fuerza para el aumento dela fuerza Pliometricos Fuerza resistencia Resistencia general y específica Trabajo técnico básico trabajo técnico específico Velocidad Combate
Semana 3	Campeonato suramericano Trabajo de fuerza general hipertrofia Resistencia general Técnico básico Preventivos
Semana 4	Fuerza general Resistencia general Resistencia a la velocidad Fuerza resistencia Preventivos
Semana 5	Fuerza general Fuerza resistencia Resistencia a la velocidad Técnico específico Velocidad Pliometricos Preventivos

Observaciones del periodo

Se desarrollo el campamento con el competidor Egipcio
Con un muy buen aprendizaje
Se dieron varias competencias internas como también un buen volumen de topes para trabajar la resolución de problemas en combate real.



FIRMA:

NOMBRE: Oscar Alexander Ramos Garcia