Radicado: R 202202002418
Fecha:20/04/2022 14:08:03.17

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:YONIER URIBE PEREZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De			Hasta		
				21	03	2022	20	04	2022
20	04	2022							

Contratista	Yonier Uribe Pérez	CC	71366839
		CE	
		NIT	
Liga	Hapkido		
Deporte	Hapkido	**Modalidad**	Combate
Atletas a cargo	**Femenino** 5 **Masculino** 10		
Informe de actividades N°	3	**Convenio o Contrato N°**	135
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Hapkido.		
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Valentina Urrego	39	32	3840	82%
Haminton Borja Córdoba	39	36	4320	92%
Héctor Aux Millán	39	33	3960	85%
Josh David Munera Zapata	39	39	4680	100%
Juan Camilo Sepulveda Piedrahita	39	31	3720	79%
Kelly Durango David	39	32	3840	82%
Maria Alejandra Acevedo Mesa	39	34	4080	87%
Mariana Upegui Usuga	39	39	4680	100%
Sara Garcés Pulgarin	39	36	4320	92%
Yerson Brady Vera Amaya	39	34	4080	87%
Leidy Johana Ríos Muñoz	39	34	4080	87%
Yonathan Uribe Pérez	39	39	4680	100%
Brahyan Fernell Valencia Tamayo	39	32	3840	82%
Miguel Ángel Marín González	39	39	4680	100%
Víctor Avendaño Roldan	39	32	3840	82%

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la potencia y mantener los otros componentes en nivel óptimo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Mejorar la potencia, mantener o mejorar la flexibilidad medida por el flexitest.
- Técnicos: Mejorar la coordinación en los encadenamientos, evaluado por medio de video.
- Tácticos: Repasar los conceptos tácticos simples.
- Psicológicos: Reforzar el autoconocimiento.
- Teóricos: Fortalecer el reglamento

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Recuperación	JORNADA 6AM Trabajo técnico y flexibilidad dinámica JORNADA 7:30PM Aeróbico y flexibilidad estática	JORNADA 6AM Retroalimentación y del campeonato JORNADA 7:15PM Flexibilidad dinámica y estática	JORNADA 6AM Trabajo técnico y aeróbico direccionado al pateo JORNADA 7:30PM Análisis de videos	JORNADA 6AM Técnica de lanzamientos e inmovilizaciones JORNADA 7:15PM Base táctica general	Tarea técnica de giros y anyas con diferentes desplazamientos	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORANADA 6AM Trabajo de potencia sentadilla a máxima velocidad (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos	JORNADA 6AM Técnica por medio analítico medios generales con tareas tipo 2 JORNADA DE 7:30PM Formas o duelos trabajo de bajada	JORNADA 6AM Trabajo técnico por método global trabajo de barridas con tareas tipo 2 JORNADA 7:15PM avanzada a máxima velocidad (5 series de 10	JORNADA 6AM Táctica por método de formas o duelos JORNADA 7:30PM Táctica por el método global enfocado al pateo	JORNADA 6AM Trabajo de potencia elevación de talones (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso	Trabajo táctico por el método de formas o duelos ejercicios de corrección Flexibilidad estática y dinámica	Recuperación

entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie. JORNADA 7:15PM Trabajo por formas o duelos con uno o más compañeros con tareas tipo 1 y 2.		repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie.		de 5 minutos después de la última serie JORNADA 7:15PM Táctica por formas o duelos, tareas con un oponente de ataque largo y bajada. .		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM Trabajo de potencia elevación de talones (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie. JORNADA 7:15PM Táctica enfocada a las fintas y el ataque largo	JORNADA 6AM Trabajo técnico te pateo y proyecciones JORNADA 7:30PM sentadilla a máxima velocidad (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie.	JORNADA 6AM Táctica por formas o duelos de directos y anticipados JORNADA 7:15PM Técnica por método analítico de pateo y giros	JORNADA 6AM Tareas con un oponente, ejercicios de ataque largo y bajada, tareas tipo 1 y tipo 2. JORNADA 7:30PM peso muerto a máxima velocidad (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie.	JORNADA 6AM tareas con un oponente, ejercicios de ataque largo y bajada, tareas tipo 1 y tipo 2. JORNADA 7:15PM TECNICA: Medios generales de barridas, con tareas tipo dos	Trabajo de potencia elevación de talones (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie.	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM sentadilla a máxima velocidad (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie. JORNADA 7:15PM	JORNADA 6AM técnica de pateo y proyecciones JORNADA 7:30PM Trabajo táctico de directos y anticipados	JORNADA 6AM peso muerto a máxima velocidad (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie. JORNADA 7:15PM Técnica por método analítico de giros y pie delantero	JORNADA 6AM Táctica por formas o duelos con Tareas tipo 2 y 3, trabajo de anticipados e indirectos JORNADA 7:30PM Trabajo de potencia elevación de talones (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie.	JORNADA 6AM Técnica por formas o duelos ataque directo, largo y correcciones JORNADA 7:15PM Por método analítico Técnica de lanzamientos y patadas con giros	Potencia sentadilla a máxima velocidad (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie.	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM Táctica por formas o duelos	JORNADA 6AM Tarea técnica como trabajo aeróbico.	JORNADA 6AM tareas con un oponente, ejercicios de				

de bajada y anticipados JORNADA 7:15PM Técnica por método analítico trabajo de lanzamientos	JORNADA 7:30PM peso muerto a máxima velocidad (5 series de 15 repeticiones con cargas del 35% al 50% con macrodescanso de 2 minutos entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie.	ataque largo y bajada, tareas tipo 1 y tipo 2. JORNADA 7:15PM TECNICA: Medios generales de barridas.				

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
Haminton Borja	Primer puesto en chequeo departamental
Josh David Munera	Primer puesto en chequeo departamental
Mariana Upegui	Primer puesto en chequeo departamental
Maria Alejandra Acevedo	Primer puesto en chequeo departamental
Valentina Urrego	Segundo puesto en chequeo departamental
Sara Garcés	Segundo puesto en chequeo departamental
Kelly Durango	Segundo puesto en chequeo departamental
Miguel Marín	Primer puesto en chequeo departamental

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
No aplica	No aplica

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados

SEGUIDILLA

NOMBRE	IZQUIERDO	DERECHO	PROMEDIO	VALORACION

Josh David Munera	20	21	20,5	Excelente
Kelly Durango David	15	15	15	Por mejorar
Héctor Aux Millán	19	19	19	Excelente
Mariana Upegui	18	18	18	Excelente
Juan Camilo Sepúlveda Piedrahita	18	19	18,5	Bueno
Maria Alejandra Acevedo	16	17	16,5	Bueno
Leidy Johana Ríos	15	16	15,5	Por mejorar
Yerson Brady Vera Amaya	17	17	17	Por mejorar
Haminton Borja	19	19	10	Excelente

COMPETENCIAS

6. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Nombre del evento: ___**No Aplica**_____

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
No aplica	No aplica	NA	NA	NA

NOTA. **Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.**

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

NA

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

Durante este periodo no se realizaron controles de medicina deportiva.

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?

En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.

Será reportado en el momento que sean revisados por el doctor Oscar Mario.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la potencia y mantener los otros componentes en nivel óptimo (se continua con el mismo objetivo para poder ver los resultados en las adaptaciones físicas).

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Mejorar la potencia, mantener o mejorar la flexibilidad medida por el flexitest.
- Técnicos: Reforzar las técnicas de giros y Anyas.
- Tácticos: Interpretar los esquemas tácticos planteados por su rival
- Psicológicos: Fortalecer la ansiedad cognitiva y somática.
- Teóricos: Conocer el reglamento técnico de competencia.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			JORNADA 6AM trabajo técnico y táctico combates 40 minutos JORNADA 7:30PM Trabajo de potencia	JORNADA 6AM flexibilidad dinámica y por FNP JORNADA 7:15PM Trabajo Aeróbico especifico por medio de pateo y lanzamiento	JORNADA 10AM Trabajo de potencia	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM Trabajo de potencia JORNADA	JORNADA 6AM técnica y táctica de pateo e inmovilizaciones	JORNADA 6AM trabajo de flexibilidad dinámica,	JORNADA 6AM trabajo de flexibilidad estática y test de	JORNADA 6AM Trabajo de potencia JORNADA	JORNADA 10AM	

7:15PM técnica por método global y táctica enfocada a guardar el marcador en los últimos 30 segundos	JORNADA DE 7:30PM Trabajo de combates	trabajo de Core y flexibilidad estática JORNADA 7:15PM Trabajo de potencia	seguimiento JORNADA DE 7:30PM Trabajo de combates	7:15PM Trabajo técnico y test de seguimiento	trabajo aeróbico por intervalos y flexibilidad estática	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM trabajo de combates JORNADA 7:15PM Táctica por formas y duelos ataque largo, anticipados y corrección	JORNADA 6AM técnica de pit chagui, nerio, trasera, canon y lanzamientos JORNADA 7:30PM Trabajo de potencia	JORNADA 6AM Test de seguimiento, trabajo aeróbico por intervalos y táctica por formas o duelos JORNADA 7:15PM trabajo técnico flexibilidad estática Test psicológico	JORNADA 6AM Trabajo de combates Trabajo de potencia	JORNADA 6AM trabajo de movilidad y flexibilidad estática JORNADA 7:15PM trabajo aeróbico por medio de la técnica	JORNADA 10AM Trabajo de potencia	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM Trabajo de potencia JORNADA 7:30PM trabajo técnico global y táctica con tareas tipo 3	JORNADA 6AM técnica y táctica de giros y lanzamientos JORNADA DE 7:30PM Trabajo de combates	JORNADA 6AM Trabajo de potencia JORNADA 7:15PM trabajo técnico flexibilidad dinámica y estática	JORNADA 6AM trabajo táctico enfocado a remontar un marcador JORNADA DE 7:30PM Trabajo de combates por equipos	JORNADA 6AM Trabajo de potencia JORNADA 7:15PM trabajo técnico-táctico y flexibilidad	JORNADA 7PM Trabajo de potencia	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM Trabajo de potencia JORNADA 7:15PM trabajo aeróbico por medio de la técnica	JORNADA 6AM Trabajo de combates con restricciones JORNADA 7:30PM Trabajo de potencia	JORNADA 6AM técnica por método global te barridas y lanzamientos, flexibilidad dinámica y estática JORNADA 7:15PM Táctica por formas o duelos enfocada a la corrección	JORNADA 6AM trabajo aeróbico especifico con pateo y lanzamiento JORNADA 7:30PM Trabajo de potencia	JORNADA 6AM técnica de pit chagui, nerio, trasera, canon y lanzamientos JORNADA 7:15PM Trabajo de combates por equipos		

12. Metas para alcanzar en el mes

Mejorar la potencia con relación al mes pasado medida por la aplicación de salto

13. Test a realizar en el mes.

Test de lanzamientos, RM y de saltos.

14. Observaciones:

Excelente acompañamiento por el ente departamental en las diferentes áreas.

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: ***Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).***



_____

Firma Del Entrenador

Nombre: Yonier Uribe Pérez