Radicado: R 202202002422
Fecha:20/04/2022 14:17:56.03

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

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

Contratista	Yonathan Uribe Pérez	CC	1017143577
		CE	
		NIT	
Liga	Hapkido		
Deporte	Hapkido	**Modalidad**	Defensa personal
Atletas a cargo	**Femenino** ____1____ **Masculino** ___4_____		
Informe de actividades N°	3	**Convenio o Contrato N°**	136
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor 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
Haminton Borja Córdoba	39	36	4320	92%
Josh David Munera Zapata	39	39	4680	100%
Leidy Johana Ríos Muñoz	39	34	4080	87%
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 técnicos 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 del campeonato JORNADA 7:15PM Flexibilidad dinámica y estática	JORNADA 6AM Trabajo técnico y aeróbico direccionado a las caídas JORNADA 7:30PM Análisis de videos	JORNADA 6AM Técnica de lanzamientos e inmovilizaciones JORNADA 7:15PM Base técnica 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 entre series y macro descanso de 5 minutos después de la última serie. JORNADA 7:15PM Montaje del esquema de presentación.	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 llaves y palancas JORNADA 7:15PM avanzada a máxima velocidad (5 series de 10 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 Técnicas de lanzamientos contra puño. JORNADA 7:30PM Repertorio técnico sin finalizaciones.	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 Técnicas de pierna con finalización.	Trabajo de repertorio técnico con finalizaciones. Flexibilidad estática y dinámica	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM Trabajo de potencia	JORNADA 6AM Trabajo técnico de llaves y proyecciones	JORNADA 6AM Montaje del esquema de	JORNADA 6AM Técnicas de defesa personal contra cuchillo	JORNADA 6AM Caídas con la ejecución de una técnica y	Trabajo de potencia elevación de talones (5 series	

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 Caídas con la ejecución de una técnica o lanzamiento y habilidades gimnasticas.	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.	defensa personal JORNADA 7:15PM Técnicas de defensa personal con armas	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.	habilidades gimnasticas. JORNADA 7:15PM TECNICA: Asimilación de golpes y patadas	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 Repertorio tecnico	JORNADA 6AM Técnicas de defensa personal con tonfa vs mano vacía JORNADA 7:30PM Asimilación de golpes y caídas y habilidades gimnasticas.	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 Montaje del esquema de defensa personal	JORNADA 6AM Técnicas de defensa personal arma vs arma 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 Técnicas de defensa personal con patadas JORNADA 7:15PM Montaje del esquema de defensa personal	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 de bajada y anticipados JORNADA 7:15PM Técnica por método analítico trabajo de lanzamientos	JORNADA 6AM Tarea técnica como trabajo aeróbico. 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 Repertorio técnico. JORNADA 7:15PM TECNICA: Caídas y habilidades gimnasticas.				

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
Miguel Marín	Primer puesto en chequeo departamental
Leidy Johana Ríos Muñoz	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

NOMBRE	Técnicas con armas	Técnicas con finalización	Técnicas de pierna	Técnicas libres	VALORACIÓN
Haminton Borja Córdoba	1	6	0	2	Bueno
Josh David Munera Zapata	1	4	2	2	excelente
Leidy Johana Ríos Muñoz	2	5	0	1	Bueno
Miguel Ángel Marín González	1	5	2	2	excelente
Víctor Avendaño Roldan	1	4	1	2	bueno

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 defensa personal con patadas.

- 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 Esquema de presentacion 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 7:15PM Repertorio tecnico	JORNADA 6AM técnica y táctica de pateo e inmovilizaciones JORNADA DE 7:30PM Esquema de defensa personal.	JORNADA 6AM trabajo de flexibilidad dinámica, trabajo de Core y flexibilidad estática JORNADA 7:15PM Trabajo de potencia	JORNADA 6AM trabajo de flexibilidad estática y test de seguimiento JORNADA DE 7:30PM Esquema de defensa personal.	JORNADA 6AM Trabajo de potencia JORNADA 7:15PM Trabajo técnico de caidas y habilidades gimnasticas	JORNADA 10AM trabajo aeróbico por intervalos y flexibilidad estática	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JORNADA 6AM Esquema de defensa personal JORNADA 7:15PM Tecnicas de defesna personal con olises	JORNADA 6AM Tecnica de de defensa personal, correcion. JORNADA 7:30PM Trabajo de potencia	JORNADA 6AM Test de seguimiento, trabajo aeróbico por intervalos y habilidades gimnasticas JORNADA 7:15PM trabajo técnico flexibilidad estática Test psicológico	JORNADA 6AM Esquema de defensa personal. JORNADA 7:15PM Repertorio tecnico.	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	JORNADA 6AM Esquema de defensa personal. JORNADA DE 7:30PM Asimilación de patadas y golpes.	JORNADA 6AM Trabajo de potencia JORNADA 7:15PM trabajo técnico flexibilidad dinámica y estática	JORNADA 6AM trabajo tecnico de defesna personal con armas. JORNADA DE 7:30PM Caídas y habilidades gimnasticas	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	JORNADA 6AM Esquema de	JORNADA 6AM técnica por	JORNADA 6AM trabajo aeróbico	JORNADA 6AM técnica de pit		

potencia JORNADA 7:15PM trabajo aeróbico por medio de la técnica	defensa personal JORNADA 7:30PM Trabajo de potencia	método global te barridas y lanzamientos, flexibilidad dinámica y estática JORNADA 7:15PM Esquema de defensa personal	especifico con pateo y lanzamiento JORNADA 7:30PM Trabajo de potencia	chagui, nerio, trasera, canon y lanzamientos JORNADA 7:15PM Esquema de defensa personal		

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).***

Yonathan Uribe Pérez

Firma Del Entrenador

Nombre: Yonathan Uribe Pérez