Radicado: R 202202006493
Fecha:20/09/2022 10:50:38.473
Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:GERSON URIBE PEREZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	**Período de Informe**	**De** 21	08	2022	**Hasta** 20	09	2022
20	09	2022							

Contratista	Gerson Uribe Pérez	CC	71370348
		CE	
		NIT	
Liga	Hapkido		
Deporte	Hapkido	**Modalidad**	Combate
Atletas a cargo	**Femenino** 6 **Masculino** 12		
Informe de actividades N°	8	**Convenio o Contrato N°**	134
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente 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	37	32	3840	86%
Haminton Borja Córdoba	37	32	3840	86%
Héctor Aux Millán	37	29	3480	78%
Josh David Munera Zapata	37	37	4440	100%
Juan Camilo Sepulveda Piedrahita	37	26	3120	70%
Kelly Durango David	37	32	3840	86%
Maria Alejandra Acevedo Mesa	37	31	3720	84%
Mariana Upegui Usuga	37	33	3960	89%
Sara Garcés Pulgarin	37	32	3840	86%
Yerson Brady Vera Amaya	37	33	3960	89%
Leidy Johana Ríos Muñoz	37	34	4080	92%
Yonathan Uribe Pérez	37	35	4200	95%
Brahyan Fernell Valencia Tamayo	37	28	3360	76%

Miguel Ángel Marín González	37	37	4440	100%
Víctor Avendaño Roldan	37	32	3840	86%
Diego Vanegas González	37	31	3720	84%
Alejandro Lara Patiño	37	35	4200	95%
Yonier Uribe Pérez	37	37	4440	100%

2. OBJETIVO GENERAL: Realizar gestos técnicos con mayor efectividad, medido desde la fuerza, velocidad y asertividad en los combates.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Subir los niveles de fuerza y velocidad.
- Técnicos: Desarrollar o implementar nuevas técnicas de pateo y/o lanzamiento para diversas situaciones de combate.
- Tácticos: Adaptar cada esquema táctico según su necesidad.
- Psicológicos: Mejorar la ansiedad
- Teóricos: técnicas de deducción de puntos y como implementarlos a nuestro favor

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

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
						Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Trabajo de potencia con ejercicios de contraste JORNADA 7:15PM Trabajo táctico	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Trabajo Técnico - táctico	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Combates arbitrados	JORNADA 6AM Técnica por método global y preparación física JORNADA 7:15PM Preparación física	Trabajo aeróbico y de flexibilidad	Recuperación

	Trabajo de directos, bajada y lanzamientos					
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Trabajo aeróbico intermitente por medio de trabajos tácticos JORNADA 7:15PM Combates con diferentes situaciones de competencia	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Trabajo táctico por formas o duelos	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Técnica de giros e inmovilizaciones	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Combates arbitrados	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Flexibilidad dinámica y estática	Flexibilidad y meditación	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Trabajo táctico	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Flexibilidad dinámica, estática y meditación	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Táctica por medio de formas o duelos	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Combates arbitrados	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Técnica por método analítico y global	Trabajo resistencia aeróbica	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Trabajo de potencia con ejercicios de contraste y meditación JORNADA 7:15PM Trabajo técnico - táctico	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Trabajo de directos, bajada y lanzamientos	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Trabajo Técnico – táctico seguido de combates	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Combates arbitrados	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Preparación física	Trabajo físico complementario y flexibilidad	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Tareas de alta intensidad y técnica	JORNADA 6AM evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Flexibilidad dinámica, estática y meditación					

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

Los atletas conservaron los mismos puestos del mes pasado en los chequeos

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
Miguel Ángel Marín	Campeón nacional interligas -70kg

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	RM sentadilla	Aprox 40 %	velocidad	RM press	Aprox 40 %	velocidad
Josh David Munera Zapata	100	40	0,96	65	25	0,88
Leidy Johana Rios Muñoz	85	35		45	20	
Miguel Angel Marin Gonzalez	110	45	1	95	40	0,78
Haminton Borja Cordoba	150	60	1,03	125	50	0,95
Yonathan Uribe	120	50	0,71	92	40	0,85

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: Campeonato nacional interligas.

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
Defensa personal mayores masculino	3	1	1	1

Combate mayores avanzados	16	1	1	1
Combate mayores intermedios	16	0	1	1
Combate Junior	16	3	0	0

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

La delegación de Antioquia obtuvo los mejores resultados en las categorías junior y mayores con relación a la cantidad de competidores.

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.

Durante este periodo siguen los mismos atletas en fisioterapia del meso ciclo anterior.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: para el 21 de septiembre al 20 de octubre de 2022

OBJETIVO GENERAL: Ejecutar los lanzamientos y patadas con mayor potencia y efectividad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Seguir subir los niveles de fuerza y velocidad.
- Técnicos: realizar encadenamientos con mayor efectividad
- Tácticos: Desarrollar técnicas específicas para cada atleta según las diferentes situaciones de combate.

- Psicológicos: Mejorar la autoconfianza.

- Teóricos: Reglamento general de competencia.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
		JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Técnica global	JORNADA 6AM Preparación física Técnica por método analítico JORNADA 7:30PM Táctica por método de formas o duelos	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Trabajo de combate	Flexibilidad dinámica y estática	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Táctica enfocada a los anticipados	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Trabajo de fintas y contraataque	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM	Trabajo aeróbico por intervalos	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Situaciones de combate	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Táctica de fintas y corrección	JORNADA 6AM Preparación física Técnica global JORNADA 7:15PM Trabajo de pie de adelante	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Táctica por método de formas o duelos	JORNADA 6AM Flexibilidad JORNADA 7:15PM Trabajo de bajada y ataque largo	Trabajo de auto conocimiento y meditación	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Técnica y táctica específica para cada deportista	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Táctica por método de formas o duelos	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Combates arbitrados	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Trabajos de manejo de los diferentes tipos de ansiedad	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Jornada de combates	Desarrollo de esquemas tácticos y análisis de videos	Recuperación

	Ejercicios de movilidad y flexibilidad		con el psicólogo Diego Osorio			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Interpretación del oponente y teoría de la táctica	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Combates con restricciones	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Trabajo enfocado a los lanzamientos e inmovilizaciones	Preparación física JORNADA 7:30PM Combates arbitrados			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

12. Metas para alcanzar en el mes

Mejorar la fuerza y la velocidad.
Mejor desarrollo táctico en el combate.

13. Test a realizar en el mes.

CMJ, salto horizontal, velocidad a 5 mt y 10 mt. Se van a implementar los test de seguidilla, sostenido y lanzamiento. Se seguirá implementando los test de fuerza vs velocidad con la aplicación de mylift

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).***

Gerson Uribe Pérez

Firma Del Entrenador

Nombre: Gerson Uribe Pérez