Radicado: R 202202008557
Fecha:21/11/2022 15:20:40.55

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

202202008557

Fecha de presentación			**Período de Informe**	**De**			**Hasta**		
DD	**MM**	**AAAA**		**21**	**10**	**2022**	**20**	**11**	**2022**
20	**11**	**2022**							
Contratista			Yonier Uribe Pérez	CC	71366839				
				CE					
				NIT					
Liga			Hapkido						
Deporte			Hapkido	**Modalidad**			Combate		
Atletas a cargo			**Femenino** ____**6**____ **Masculino** ____**12**____						
Informe de actividades N°			10	**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	36	29	3480	81%
Haminton Borja Córdoba	36	31	3720	86%
Héctor Aux Millán	36	26	3120	72%
Josh David Munera Zapata	36	36	4320	100%
Juan Camilo Sepulveda Piedrahita	36	22	2640	61%
Kelly Durango David	36	29	3480	81%
Maria Alejandra Acevedo Mesa	36	31	3720	86%
Mariana Upegui Usuga	36	31	3720	86%
Sara Garcés Pulgarin	36	29	3480	81%
Yerson Brady Vera Amaya	36	30	3600	83%
Leidy Johana Ríos Muñoz	36	32	3840	89%
Yonathan Uribe Pérez	36	33	3960	92%
Brahyan Fernell Valencia Tamayo	36	29	3480	81%

Miguel Ángel Marín González	36	36	4320	100%
Víctor Avendaño Roldan	36	30	3600	83%
Diego Vanegas González	36	31	3720	86%
Alejandro Lara Patiño	36	31	3720	86%
Milthon Montoya Chaverra	36	33	3960	92%

2. OBJETIVO GENERAL: Mantener las condiciones físicas para la competencia y mejorar la interpretación táctica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: mantener los niveles de potencia y velocidad.
- Técnicos: Fortalecer las técnicas requeridas o especiales para cada atleta.
- Tácticos: Interpretar los esquemas tácticos planteados por su rival
- Psicológicos: Fortalecer la ansiedad cognitiva y somática.
- Teóricos: Conocer el reglamento técnico de competencia.

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
				JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Táctica general	flexibilidad	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

JORNADA 6AM Preparación física y técnica general JORNADA 7:15PM Táctica por formas o duelos	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Técnica por el método global y táctica enfocada a los lanzamientos	JORNADA 6AM Preparación Física JORNADA 7:15PM Jornada de combates arbitrados	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Combates con limitantes y restricciones arbitrales	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Flexibilidad dinámica y técnica específica para cada atleta	Trabajo aeróbico y flexibilidad estática	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Táctica ejercicios de bajada y ataque largo	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Lúdica de combate	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Táctica por el método global con ejercicios tipo 3 y 4	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Combates arbitrados	Meditación	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Trabajo de anticipados con el pie de adelante	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Trabajo de anticipados con giros	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Combates	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM combates	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM combates	Trabajo de core y flexibilidad	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Semana de concentración Puesta a punto competencia	Semana de concentración Puesta a punto de competencia	Semana de concentración Puesta a punto de competencia	Semana de concentración Puesta a punto de competencia	pesaje	Defensa personal y combates	combates
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

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
Valentina Urrego	12 combates realizados
Haminton Borja Córdoba	16 combates realizados
Josh David Munera Zapata	22 combates realizados
Juan Camilo Sepulveda	6 combates realizados
Kelly Durango David	14 combates realizados
Maria Alejandra Acevedo	18 combates realizados
Mariana Upegui Usuga	10 combates realizados (de estudio)
Sara Garcés Pulgarin	14 combates realizados
Yerson Brady Vera Amaya	17 combates realizados
Brahyan Fernell Valencia	12 combates realizados
Miguel Ángel Marín González	20 combates realizados
Víctor Avendaño Roldan	15 combates realizados
Diego Vanegas González	14 combates realizados
Alejandro Lara Patiño	12 combates realizados

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
No aplica	No aplica

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

FECHA	NOMBRE	CMJ	SALTO HORIZONTAL	VELOCIDAD 5 MT	VELOCIDAD 10 MT	
2/11/2022	Miguel Angel Marin	46,23	2,66	0,93		0,72
2/11/2022	Josh David Munera	40,68	2,57	0,91		0,69
2/11/2022	Yonathan Uribe Perez	46,99	2,33			
3/11/2022	Mariana Upegui	32,3	2,09			

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
NA	NA	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

No aplica

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 estuvo en revisión Brahyan Fernell y Haminton Borja, con sus respectiva incapacidad y fisioterapias.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: para el 21 de noviembre al 15 de diciembre de 2022

OBJETIVO GENERAL: Realizar trabajos de fortalecimiento que a la vez estimulen la resistencia a la fuerza, iniciar un proceso de mejora del rendimiento cardiocirculatorio, iniciar el mejoramiento de la flexibilidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Fortalecer de forma general y estimular el trabajo aeróbico general.
- Técnicos: Iniciar proceso de aprendizaje de nuevas técnicas.
- Tácticos: Aprender los conceptos básicos de la táctica, roles y subroles.
- Psicológicos: Evaluar punto de entrada del nuevo macro teniendo en cuenta los procesos del macro anterior.
- Teóricos: evaluar conocimiento teórico como punto de partida.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM	JORNADA 6AM	JORNADA 6AM Preparación Física	JORNADA 6AM Preparación física	JORNADA 6AM Preparación física		

Preparación física y técnica general JORNADA 7:15PM Repertorio técnico de pateo e inmovilizaciones	Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Táctica por método de formas o duelos	JORNADA 7:15PM Técnica por método analítico y global	JORNADA 7:30PM Trabajo de desplazamientos y caídas marciales-gimnasticas	JORNADA 7:15PM Técnica por método analítico	Flexibilidad dinámica, estática y por FNP	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física y técnica general JORNADA 7:15PM Trabajo de lanzamiento y barridas	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Técnica global de pateo con giros	JORNADA 6AM Preparación Física JORNADA 7:15PM Táctica por método de formas o duelos (trabajo de base)	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Técnica y táctica general	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Habilidades gimnásticas	Flexibilidad y meditación	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física y técnica general JORNADA 7:15PM Combate de estudio	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Trabajo táctico por método de formas o duelos	JORNADA 6AM Preparación Física JORNADA 7:15PM Técnica por método global (pateo y lanzamientos)	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Trabajo de repertorio técnico, táctica enfocado a los lanzamientos y lanzamientos después de pateo	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:15PM Técnica analítica y global	Trabajo aeróbico por método continuo y trabajo de Core	Recuperación
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
JORNADA 6AM Preparación física y técnica general JORNADA 7:15PM Técnica de pateo con giros	JORNADA 6AM Preparación física y evaluación con la preparadora física JORNADA 7:30PM Táctica de bajada y ataque largo	JORNADA 6AM Preparación Física JORNADA 7:15PM Táctica de directos y anticipados	JORNADA 6AM Preparación física JORNADA 7:30PM Táctica de indirectos y de giros			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

12. Metas para alcanzar en el mes

Fortalecer y mejorar de forma progresiva la fuerza y la resistencia aeróbica.

13. Test a realizar en el mes. Se evaluará los RM y se seguirá trabajando el CMJ, salto horizontal y velocidad en 5 metros y 10 metros.
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