

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO			Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		Agosto		
Nombre contratista	Yonathan Uribe Pérez			
Tipo de documento	CC	Numero de documento	1.017.143.577	
Liga	Antioqueña de Hapkido			
Deporte / modalidad	Hapkido/Defensa personal			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	8	Masculino Nro.	8
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno Supervisor suplente: Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	426	Informe de actividades No		2
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de hapkido para Indeportes Antioquia.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	NOMBRE	Volumen (minutos)	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	%
1	Bryan Restrepo Ortiz	3600	32	30	94%
2	Danitza Castañeda peña	3720	32	31	97%
3	Eliza María Rondón Villada	2400	32	20	63%
4	Felipe Henao Ramírez	2160	32	18	56%
5	Juliana Zapata Cardona	3720	32	31	97%
6	Luisa Fernanda Bermúdez Tamayo	3240	32	27	84%
7	María Salome Jaramillo Pabón	3240	32	27	84%
8	Miguel Ángel Marín González	3360	32	28	88%
9	Sofía Chavarría Jaramillo	3120	32	26	81%
10	William Rafael Padilla Blandón	2400	32	20	63%

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

11	Andrés Felipe Corrales Ocampo	3600	32	30	94%
12	Esteban Pérez	2400	32	20	63%
13	Juan Camilo Zapata Macias	3120	32	26	81%
14	Leidy Johana Ríos Muñoz	0	32	0	0%
15	Juan Camilo Sepúlveda	0	32	0	0%
16	Isabella Álvarez Monsalve	3000	32	25	78%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<p>Trabajar la fuerza con la finalidad de mejorar la velocidad para mover las cargas finalizado el macrociclo.</p> <p>Trabajar la táctica específica para cada atleta, será evaluada por escrito y en la práctica.</p>
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>Microciclo carga.</p> <p>Trabajos de fuerza basados en la velocidad.</p> <p>Flexibilidad dinámica y por FNP.</p>
Semana 2	<p>Microciclo de impacto.</p> <p>Trabajos de repertorio técnico por el método global.</p>
Semana 3	<p>Microciclo de impacto.</p> <p>Trabajos de fuerza: se continua con las mediciones con el Encoder.</p> <p>Trabajos técnicos individualizados.</p>
Semana 4	<p>Microciclo competitivo.</p> <p>Ajuste y presentación de las rutinas.</p> <p>Campeonato departamental.</p> <p>Control de la carga por medio del CMJ.</p>

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

Semana 5	Microciclo de restablecimiento. Trabajos técnicos por el método global y analítica para cada atleta con el fin mejorar lo presentado en el campeonato departamental. Trabajos de flexibilidad estática.
-----------------	---

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
<p>Durante este periodo no se realizó ningún evento y/o competencia.</p>

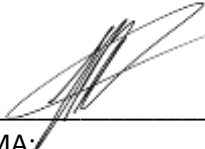
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>Durante este periodo no se realizaron actividades en conjunto con medicina deportiva o el área psicosocial.</p>

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Continuar trabajando la fuerza con la finalidad de mejorar la velocidad de ejecución durante el macrociclo. Aumentar el volumen de competencia y tener seguimiento de las rutinas preparadas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Microciclo carga. Se trabaja la resistencia aeróbica por intervalos IC con ejercicios específicos de competencia. Flexibilidad dinámica y estáticos.
Semana 2	Microciclo de impacto. Trabajos de fuerza controlando la velocidad por medio de los encoder lineales. Técnica por método global y analítico según el caso del atleta.
Semana 3	Microciclo de Competitivo. Se continua con los trabajos de fuerza monitorizados y se trabaja la técnica específica en las rutinas específica.

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

Semana 4	Microciclo competitivo. Ejercicios de flexibilidad dinámica con técnicas de pateo y posturas de defensa y ataque. Trabajo de reglamento, trabajo tecnico individualizado.
Semana 5	No aplica

Observaciones del periodo
Durante este periodo no se realizaron controles para destacar, podemos mencionar que con los encoder lineales se midió la fuerza máxima en sentadilla y press banca. Para el próximo mes se realizaran Test de CMJ, press banca, sentadilla, remo. Se recomienda hacer encuentros con el área de psicología.


 FIRMA: _____
 NOMBRE: YONATHAN URIIBE PÉREZ