Período de Informe	Agosto				
Nombre contratista	Yonier Uribe Pérez				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71.366.839		
Liga	Antioqueña de Hapkido				
Deporte / modalidad	Hapkido/combate				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	8	**Masculino** Nro.	10	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno Supervisor suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	427	**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**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Valentina Urrego	3960	38	33	87%
2	Haminton Borja Córdoba	3840	38	32	84%
3	Diovan Restrepo	3960	38	33	87%
4	Josh David Munera Zapata	4560	38	38	100%
5	Maria Salome Jaramillo Pabón	4320	38	36	95%
6	Kelly Durango David	3960	38	33	87%
7	Maria Alejandra Acevedo Mesa	0	38	0	0%
8	Mariana Upegui Úsuga	960	38	8	21%
9	Jennifer Mazo	4200	38	35	92%
10	Yerson Brady Vera Amaya	4200	38	35	92%
11	Leidy Johana Ríos Muñoz	0	38	0	0%
12	Yonathan Uribe Pérez	4200	38	35	92%
13	Brahyan Fernell Valencia Tamayo	0	38	0	0%

14	Miguel Ángel Marín	4080	38	34	89%
15	Víctor Avendaño Roldan	0	38	0	0%
16	Diego Vanegas González	0	38	0	0%
17	Alejandro Lara Patiño	0	38	0	0%
18	Ana Sofia Cardona	0	38	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Trabajar la fuerza con la finalidad de mejorar la velocidad para mover las cargas finalizado el macrociclo. Trabajar la táctica específica para cada atleta, será evaluada por escrito y en la práctica.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Microciclo carga. Trabajos de fuerza basados en la velocidad. Flexibilidad dinámica y por FNP.
Semana 2	Microciclo de impacto. Trabajos tácticos por el método de formas o duelos, en situaciones reales de combate para cada atleta.
Semana 3	Microciclo de impacto. Trabajos de fuerza se continua con las mediciones con el Encoder. Trabajos tácticos individualizados.
Semana 4	Microciclo competitivo. Trabajos de escuela de combate en diferentes situaciones tácticas. Campeonato departamental. Control de la carga por medio del CMJ.
Semana 5	Microciclo de restablecimiento. Trabajos técnicos por el método analítico y táctica específica 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
Durante este periodo no se realizó ningún evento y/o competencia.

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* 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 los esquemas tácticos planteados.
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 táctica especifica con combates.
Semana 4	Microciclo competitivo. Ejercicios de flexibilidad dinámica con técnicas de pateo. Trabajo de reglamento, trabajo táctico 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, press banca, peso muerto y remo. Para el próximo mes se realizaran Test de CMJ, press banca, sentadilla, peso muerto, remo. Se recomienda hacer encuentros con el área de psicología.



_____

FIRMA:

NOMBRE: YONIER URIIBE PÉREZ