Período de Informe	FEBRERO DE 2026				
Nombre contratista	Yonier Uribe Pérez				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	71366839		
Liga	LIGA DE HAPKIDO				
Deporte / modalidad	**Hapkido**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	4	**Masculino** Nro.	6	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	238	**Informe de actividades No**	01		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE HAPKIDO, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, EN CATEGORÍAS DE JUEGOS NACIONALES.				

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	Danitza Castañeda Peña	1200	15	10	67%
2	Diovan Restrepo Espinosa	1320	15	11	73%
3	Haminton Borja Córdoba	1200	15	10	67%
4	Jennifer Mazo Correa	1200	15	10	67%
5	Juan Camilo Chica Chaverra	1560	15	13	87%
6	Kelly Asucena Durango David	1560	15	13	87%
7	Mariana Upegui Usuga	960	15	8	53%
8	Miguel Ángel Marín González	1800	15	15	100%
9	Yerson Brady Vera Amaya	1800	15	15	100%
10	Yidam Sebastián Rodríguez Velásquez	1800	15	15	100%

11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar test de entrada evaluar en que punto de partida se encuentran los atletas. Medir la fuerza por medio de los encoder Medir potencia por el CMJ
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Microciclo de Ajuste Volumen 2, intensidad 2. Trabajos generales aeróbicos y de fuerza para generar adaptaciones en los atletas.
Semana 2	Se realizaran test de entrada para el inicio de macrociclo. Microciclo de carga con volumen 4, intensidad 2. Ejercicios de adaptación y movilidad. Flexibilidad dinámica y estática. Trabajos de resistencia general.
Semana 3	Microciclo de impacto volumen 4, intensidad 4. Trabajos de fuerza medidos con el ADR encoder. Se mide el control de la fatiga por medios del CMJ medido por el ADR jumping.
Semana 4	Microciclo de carga volumen 3, intensidad 2. La flexibilidad dinámica se fortalece con trabajos de chaoliguis. Ejercicios tácticos por el método de formas o duelos. Se trabaja la técnica por el método global.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este periodo no se realizó ningún evento 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	Trabajar la fuerza para mejorar la velocidad, será evaluada al final del mesociclo. Trabajar la táctica específica para cada atleta, será evaluada en la práctica.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Microciclo carga. Flexibilidad dinámica y por FNP. Trabajos de fuerza basados en la velocidad.
Semana 2	Microciclo de impacto. Trabajos de fuerza se continua con las mediciones con el Encoder. Trabajos tácticos individualizados. Realizar flexitest
Semana 3	Microciclo de impacto. Trabajos tácticos por el método de formas o duelos, en situaciones reales de combate para cada atleta.
Semana 4	Microciclo ajuste. Trabajos de escuela de combate en diferentes situaciones tácticas. Control de la carga por medio del CMJ. Retroalimentar y reforzar lo visto en los microciclos de impacto.

Semana 5	Microciclo de carga Se refuerza la técnica por el método global y analítico. Trabajos tácticos estructurados para cada atleta realizando diferentes tareas.

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: Yonier Uribe Pérez