Radicado: R 202202000905
Fecha:21/02/2022 09:51:07.083

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:CESAR AUGUSTO ARIAS TORO
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De			Hasta		
				01	02	2022	20	02	2022
20	02	2022							

Contratista	**CESAR AUGUSTO ARIAS TORO**	CC	**1112471865**
		CE	
		NIT	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA		
Deporte	ESGRIMA	**Modalidad**	SABLE
Atletas a cargo	**Femenino** 9	**Masculino** 8	
Informe de actividades N°	01	**Convenio o Contrato N°**	118-2022
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 Esgrima en la modalidad Sable.		
Supervisor del contrato	**Andrés Roberto Gómez Castaño**		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
ALEJANDRO PINZON GUERRA	14	14	2140minutos	100
NICOLAS ARANGO LONDOÑO	14	14	2140minutos	100
JACOB CARDONA PINEDA	14	14	2140minutos	100
FELIPE CORREA GONZALEZ	14	14	2140minutos	100
LUISA ZAPATA ZAPATA	14	14	2140minutos	100
LAURA LOPEZ GUARÍN	14	14	2140minutos	100
ISABEL RESTREPO CARDONA	14	14	2140minutos	100
VALERIA GAVIRIA HERRERA	14	14	2140minutos	100
MATIAS GONZALEZ	11	8	1891minutos	73
ISABELA MARTINEZ	11	11	1891minutos	100
JOSE LONDOÑO	11	9	1891minutos	82
JERONIMO RUIZ	11	11	1891minutos	100
SAMANTHA TAPIA	11	6	1891minutos	55
SARA QUINTERO	11	11	1891minutos	100
LAURA RESTREPO	11	11	1891minutos	100
JUANA SANTAMARIA	11	11	1891minutos	100
SEBASTIAN VARGAS	11	11	1891minutos	100

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar un entreno conjunto de las cualidades físicas generales, resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación y de las cualidades técnicas y tácticas creando unas bases solidadas para afrontar la temporada 2022.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

FÍSICOS:
fortalecer la condiciona física general por medio de ejercicios de: resistencia anaeróbica, velocidad de reacción, fuerza explosiva, flexibilidad balística y estática.

TÉCNICOS:
Mejorar el desplazamiento por medio de ejercicios de coordinación especial
Mejorar la presión hacia atrás en el desplazamiento realizando un paso pequeño. adelante.

TÁCTICOS:
Variar las entradas al medio en el combate por medio de la acción del slide

PSICOLÓGICOS:
Fortalecer los aspectos volitivos y de concentración por medio de los mismos ejercicios.

TEÓRICOS:
Reforzar el análisis de las acciones de combate por medio de videos.

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

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	10:00am a 12:00pm	
resis 1 15 vel gen 41 flexi 6 coord 0 fuer conc13 plastron 10 despla 19 trab en par 10 clas ind 1 comba 18	resis 1 7 vel gen 41 flexi 6 coord 0 fuer conc13 plastron 10 despla 19 trab en par 10 clas ind 1 comba 18	resis 1 0 vel gen 0 flexi 6 coord 17 fuer conc13 plastron 10 despla 19 trab en par 10 clas ind 1 comba 20	resis 1 7 vel gen 41 flexi 6 coord 0 fuer conc 13 plastron 10 despla 19 trab en par 10 clas ind 1 comba 18	resis 1 0 vel gen 0 flexi 6 coord 17 fuer conc 13 plastron 10 despla 19 trab en par 10 clas ind 1 comba 18	resis 1 7 vel gen 41 flexi 6 coord 0 fuer conc 13 plastron 10 despla 19 trab en par 10 clas ind 1 comba 18	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	10:00am a 12:00pm	
resis 1 12 vel gen 16 flexi 4 coord 0 fuer conc 12	resis 1 0 vel gen 0 flexi 4 coord 15 fuer conc 12	resis 1 12 vel gen 16 flexi 4 coord 0 fuer conc 12	resis 1 0 vel gen 0 flexi 4 coord 15 fuer conc 12	resis 1 12 vel gen 16 flexi 4 coord 0 fuer conc 12	resis 1 0 vel gen 0 flexi 0 coord 0 fuer conc 0	DESCANSO

plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	plastron 0 despla 15 trab en par 8 clas ind 2 comba 21	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	10:00am a 12:00pm	
resis 1 11 vel gen 12 flexi 3 coord 0 fuer conc 9 plastron 7 despla 11 trab en par 6 clas ind 1 comba 14	resis 1 0 vel gen 0 flexi 3 coord 11 fuer conc 9 plastron 7 despla 11 trab en par 6 clas ind 1 comba 14	resis 1 11 vel gen 12 flexi 3 coord 0 fuer conc 9 plastron 7 despla 11 trab en par 6 clas ind 1 comba 14	resis 1 0 vel gen 0 flexi 3 coord 11 fuer conc 9 plastron 7 despla 11 trab en par 6 clas ind 1 comba 14	resis 1 11 vel gen 12 flexi 3 coord 0 fuer conc 9 plastron 7 despla 11 trab en par 6 clas ind 1 comba 14	resis 1 0 vel gen 0 flexi 0 coord 0 fuer conc 0 plastron 0 despla 13 trab en par 6 clas ind 1 comba 18	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	10:00am a 12:00pm	
resis 1 12 vel gen 16 flexi 4 coord 0 fuer conc 12 plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	resis 1 0 vel gen 0 flexi 4 coord 15 fuer conc 12 plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	resis 1 12 vel gen 16 flexi 4 coord 0 fuer conc 12 plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	resis 1 0 vel gen 0 flexi 4 coord 15 fuer conc 12 plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	resis 1 12 vel gen 16 flexi 4 coord 0 fuer conc 12 plastron 10 despla 12 trab en par 8 clas ind 2 comba 17	resis 1 0 vel gen 0 flexi 0 coord 0 fuer conc 0 plastron 0 despla 15 trab en par 8 clas ind 2 comba 21	DESCANSO

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

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
Alejandro Pinzón Guerra	Esta realizando un base de concentración en Pau Francia para afrontar las diferentes competencias del calendario Panamericano de esgrima, Panamericano Cadetes, Juegos Suramericanos de la Juventud, Mundial Cadetes
N/A	N/A

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
N/A	N/A
N/A	N/A

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

   N/A Están programados para otras fechas.

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: **CIRCUITO NACIONAL CADETES TARBES FRANCIA**

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
SABLE MASCULINO INDIVIDUAL CADETES				

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



ALEJANDRO PINZON GUERRA

Atleta de la categoría cadetes de la selección Colombia en el arma de sable se encuentra en una base de entrenamiento en la ciudad de Pau Francia, donde esta realizando competencia del circuito Frances para afrontar las competencias del calendario nacional he internacional de su categoría.
Realizo la competencia en la ciudad de Tarbés Francia un circuito nacional, con un total de 108 tiradores, con doble ronda de Pool donde de disputo 12 combates y gano 5, clasificando en el puesto 50 al cuadro de directa, perdiendo 15-11.
Físico: mostro buena resistencia anaeróbica durante los combates, buenos cambios de dirección en velocidad, mantuvo el equilibrio con buena fuerza en el core, en los cambios posturales que se presentaron durante los combates.

Técnico: realizo buenas paradas y contestaciones en las diferentes distancias del combate, mantuvo la coordinación manos pie, realizando pasos pequeños, evitando las acciones sobre la preparación del ataque.
Táctico: realizo diferentes entradas al medio, hizo cambios de esquema de juegos para marcar tocados, anticipo acciones del rival.
Psicológico: mantuvo la calma durante el juego, distinguió los diferentes esquemas del rival, manejo la ansiedad y la presión de la competencia.
Esta haciendo combates de calidad, y realizando competencias con atletas de campeonatos del mundo.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.
N/A
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.
N/A

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:

FÍSICOS:
continuar con la condiciona física general por medio de ejercicios de: resistencia anaeróbica, velocidad de reacción, fuerza explosiva, flexibilidad balística y estática.

TÉCNICOS:
continuar con el desplazamiento por medio de ejercicios de coordinación especial
continuar con la presión hacia atrás en el desplazamiento realizando un paso pequeño. adelante.

TÁCTICOS:
desarrollar las entradas al medio en el combate por medio de la acción del slide

PSICOLÓGICOS:
Fortalecer los aspectos volitivos y de concentración por medio de los mismos ejercicios.

TEÓRICOS:
Permanecer con el análisis de las acciones de combate por medio de videos.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	10:00am a 12:00pm	
resis 1 23 vel gen 31 flexi 8 coord 0 fuer conc 24 plastron 19 despla 25 trab en par 15 clas ind 4 comba 34	resis 1 0 vel gen 0 flexi 8 coord 30 fuer conc 24 plastron 19 despla 25 trab en par 15 clas ind 4 comba 34	resis 1 23 vel gen 31 flexi 8 coord 0 fuer conc 24 plastron 19 despla 25 trab en par 15 clas ind 4 comba 34	resis 1 0 vel gen 0 flexi 8 coord 30 fuer conc 24 plastron 19 despla 25 trab en par 15 clas ind 4 comba 34	resis 1 23 vel gen 31 flexi 8 coord 0 fuer conc 24 plastron 19 despla 25 trab en par 15 clas ind 4 comba 34	resis 1 0 vel gen 0 flexi 0 coord 0 fuer conc 0 plastron 0 despla 31 trab en par 15 clas ind 4 comba 42	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	10:00am a 12:00pm	
resis 1 17 vel gen 25 flexi 6 coord 0 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 0 vel gen 0 flexi 6 coord 24 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 17 vel gen 25 flexi 6 coord 0 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 0 vel gen 0 flexi 6 coord 24 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 17 vel gen 25 flexi 6 coord 0 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 0 vel gen 0 flexi 0 coord 0 fuer conc 0 plastron 0 despla 25 trab en par 12 clas ind 4 comba 39	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	10:00am a 12:00pm	
resis 1 17 vel gen 25 flexi 6 coord 0 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 0 vel gen 0 flexi 6 coord 24 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 17 vel gen 25 flexi 6 coord 0 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 0 vel gen 0 flexi 6 coord 24 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 17 vel gen 25 flexi 6 coord 0 fuer conc 15 plastron 11 despla 20 trab en par 12 clas ind 4 comba 31	resis 1 0 vel gen 0 flexi 0 coord 0 fuer conc 0 plastron 0 despla 25 trab en par 12 clas ind 4 comba 39	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	5:00 a 9:00pm	4:00 a 9:00pm	10:00am a 12:00pm	
resis 1 13 vel gen 20 flexi 5 coord 0 fuer conc 12 plastron 9 despla 16 trab en par 10 clas ind 3 comba 25	resis 1 0 vel gen 0 flexi 5 coord 19 fuer conc 12 plastron 9 despla 16 trab en par 10 clas ind 3 comba 25	resis 1 13 vel gen 20 flexi 5 coord 0 fuer conc 12 plastron 9 despla 16 trab en par 10 clas ind 3 comba 25	resis 1 0 vel gen 0 flexi 5 coord 19 fuer conc 12 plastron 9 despla 16 trab en par 10 clas ind 3 comba 25	resis 1 13 vel gen 20 flexi 5 coord 0 fuer conc 12 plastron 9 despla 16 trab en par 10 clas ind 3 comba 25	resis 1 0 vel gen 0 flexi 0 coord 0 fuer conc 0 plastron 0 despla 20 trab en par 10 clas ind 3 comba 31	DESCANSO

12. Metas para alcanzar en el mes
    - Introducir los toques de traveson, con las diferentes variantes de toque, de zurdo a derecho, de derecho a derecho.
    - Continuar fortaleciendo las condiciones físicas generales
    - Aumentar el volumen de combates

13. Test a realizar en el mes.

    Test especiales
    - Amplitud en el fondo
    - Recorrido en el fondo
    - Desplazamiento 6x5
    - Mayor cantidad de toques al plastrón en 1 minuto

14. Observaciones:

Estuve realizando un curso de esgrima de solidaridad olímpica en el país de Francia en la ciudad de Pau del 12 enero al 15 febrero de 2022
ESTE FUE MI CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL EQUIPO DE ESGRIMA EN LA MODALIDAD DE SABLE DE LAS CATEGORIAS CADETES- JUVENIL Y MAYORES

Las clases van a estar guiadas por el monitor Mateo Muñoz, supervisada por los maestros Emanuel Hoyos (espada) Moisés Requena (florete) entrenador Andrés Murillo, haciendo retroalimentación los días sábados por la plataforma digital zoom.

HORARIOS DEL 12 DE ENERO AL 15 DE FEBRERO DE 2022 EQUIPO DE SABLE						
CATEGORIAS	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
CADETES	4:00 A 6:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DEESGRIMA		4:00 A 6:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DEESGRIMA		4:00 A 6:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DEESGRIMA	10:00AM A 12:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DE ESGRIMA
MAYORES	7:00 A 9:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DE ESGRIMA CON AYUDA DE LOS MAESTROS MOISES (FLORETE) EMANUEL (ESPADA)	7:00 A 9:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DE ESGRIMA CON AYUDA DE LOS MAESTROS MOISES (FLORETE) EMANUEL (ESPADA)	7:00 A 9:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DE ESGRIMA CON AYUDA DE LOS MAESTROS MOISES (FLORETE) EMANUEL (ESPADA)	7:00 A 9:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DE ESGRIMA CON AYUDA DE LOS MAESTROS MOISES (FLORETE) EMANUEL (ESPADA)	7:00 A 9:00PM MATEO MUÑOZ PLATAFORMA DE ESGRIMA CON AYUDA DE LOS MAESTROS MOISES (FLORETE) EMANUEL (ESPADA)	

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).***

meses		FEBRERO		
fechas		1	7	14
		6	13	20
COMPETENCIAS	fechas			
	nacionales			
	sede			
	fechas			
	internacionales			
	sede			
mesiciclos		introductorio		base
numero de microciclos		24	25	26
microciclos		int	int	rec
sesiones		6	6	6
minutos sesiones		720	720	720
test y controles				
volumen porcentaje		vol %	const	vol %
resistencia aerobica min %		60	161	60
velocidad general mim %		80	304	70
flexibilidad min %		100	116	100
coordinacion min %		70	167	60
fuerza min %		70	262	60
plastron min%		100	314	70
desplazamiento min%		100	534	90
trabajo en parejas min%		70	195	60
clases ind rep %		100	76	100
combates rep%		100	769	100
psicologico %		100	151	100
intesindades		100	90	70
volumen total		564	452	504
constante		constantes		constantes
resistencia anaerobica min		6		15
velocidad general min		11		24
flexibilidad min		4		11
coordinacion min		6		13
fuerza min		10		20
plastron min		12		20
desplazamiento min		20		44
trabajo en parejas min		7		15
clases ind rep		3		7
combates rep		28		70
psicologico min		6		14
5 - 100%				
4 - 90%				
3 - 80%				
2 - 70%				
1 - 60%				
resistencia anaerobica min		30	24	29
velocidad general min		56	45	48
flexibilidad min		21	17	21
coordinacion min		31	25	26
fuerza min		49	39	41
plastron min		58	46	40
desplazamiento min		99	79	87
trabajo en parejas min		36	29	30
clases ind rep		14	11	14
combates rep		142	114	140
psicologico min		28	22	27
volumen total		564	452	504

Firma Del Entrenador

Nombre: Cesar Augusto Arias Toro