Radicado: R 202302003212
Fecha:24/04/2023 09:23:38.16

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA
Ruta: RUTA DE PAGOS

202302003212

CUENTA DE COBRO

No. 003 - CONTRATO 102 - Año 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA
INDEPORTES ANTIOQUIA,
Identificado con
NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA

LA SUMA DE:
(SIETE MILLONES, QUINIENTOS TREINTA Y DOS MIL, CIENTO CINCUENTA YSIETE PESOS. (7,532,157)

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es *"*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 Florete*",* correspondiente al periodo de abril de 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros *360-422435-10* de *(Bancolombia)*

Atentamente,



Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA:PEP: 915128709011954
NIT: 700.148.202-7
No. teléfono: 3219211580

Período de Informe	ABRIL				
Nombre contratista	MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA				
Tipo de documento	PEP / NIT	**Numero de documento**	915128709011954 / 700148202		
Liga	ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA				
Deporte / modalidad	**ESGRIMA / FLORETE**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ CASTAÑO				
Número del contrato	102 de 2023	**Informe de actividades No**	003		
Objeto del 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 Florete.				

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	**LAURA JULIETH GUERRA**	**4191**	**20**	**24**	**120**
2	**ALAN LEAL VASQUEZ**	**2969**	**20**	**17**	**85**
3	**MATEO SOTO**	**2620**	**20**	**15**	**75**
4	**PEDRO SANCHEZ**	**1572**	**20**	**9**	**45**
5	**JERONIMO CARDONA**	**1921**	**20**	**11**	**55**
6	**ADRIANA HENAO**	**1746**	**20**	**10**	**50**
7	**SARA SOFIA BARRIENTOS**	**2911**	**20**	**20**	**83**
8	**CAROLINA MENESES**	**873**	**20**	**6**	**25**
9	**LUNA PEÑA**	**1746**	**20**	**12**	**50**
10	**CAROL STEFFANY MURIEL**	**1746**	**20**	**12**	**50**
11	**MANUELA RAMIREZ**	**3202**	**20**	**22**	**92**

12	SANTIAGO MENESES	873	20	6	25
13	CAMILO FRANCO MUÑOS	2260	20	11	65
14	JUAN JOSE MARTINEZ	2474	20	17	71
15	PABLO CARRASQUILLA	1746	20	12	50
16	CRISTOBAL JIMENEZ	1746	20	12	50
17	CRISTOBAL VILLEGAS	1746	20	12	50
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Mesociclo de Realización. Del 22 al 28 de mayo.** **Mesociclo de Acumulación. Del 29 mayo al 21 de junio** **Objetivo General**: Mantener la forma física, conjugar los factores de la preparación, físico, técnico - táctico y psicológico. Análisis de los pronósticos y sobre las tareas realizas en referencia Finalizar el primer macrociclo con la participación en la V Copa Nacional del 26 al 28 de mayo. **Mesociclo de Acumulación. Del 29 mayo al 21 de junio** **Objetivo General**: Por de un macrociclo corto con apenas 3 mesociclos. Trabajar la adaptación del deportista a mayores cargas de entrenamiento de forma específica para soportar los rigores del combate con eficiencia Mejorar la resistencia a la fuerza específica y a la fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza rápida. Incrementar la tolerancia al esfuerzo, reducir la fatiga y mejorar la recuperación durante el combate. **A nivel Físico:** Trabajar las capacidades motoras en formas especificas según las demandas técnicas, con tolerancia a la fatiga y la estabilización técnica, volumen medio e intensidad alta en la fuerza explosiva y volumen bajo e intensidad alta en la fuerza rápida. **A nivel Técnico:** Corregir algunos defectos encontrados como: la posición de la mano después de las preparaciones y provocaciones, la coordinación brazo armando y pierna delantera. • Continuar el fortalecimiento del esquema de combate individual sumando 1 o 2 acciones ya conocidas a éste. • Reconocer las 3 distancias la adaptación al combate y al adversario. Sobre todo, en el acercamiento del adversario al inicio de la acción. • La utilización de la acción de acercamiento al adversario como inicio de la acción determinante de preparación y provocación de la acción ofensiva y defensiva adversa para sacar provecho. **A nivel Táctico:** Trabajar que el atleta de forma creativa, lógica y real de soluciones eficientes a las situaciones cambiantes del combate, basado en la preparación y

	características de su esquema de combate dependiendo de las situaciones que se puedan suceder. La concentración y organización de los principios del orden lógico de la ejecución de la acción, que influirá en la toma de decisión y los riesgos a tomar para su ejecución. **A nivel Psicológico:** • Mantenerse vigilante del estado emocional del atleta. (por medio de la encuesta diaria la motivación al entrenamiento). Por medio de preguntas diarias antes y al finalizar la actividad. • Continuar las estrategias para elevar la su propia estima. • El auto control, fijación de metas y el cumplimiento de los pronósticos. • Tolerancias a la frustración y concientizar que para lograr una acción o toque se necesitan muchos intentos, tanto en el entrenamiento como en la competencia. **A nivel Teórico:** • Mantener una comunicación en sus acciones más efectivas, preparaciones, provocaciones. Por medio de recordatorios, hablados, escritos, con los videos, • La observación de combates por videos. • Preparación de planillas de observación del adversario**.** • Realizar test competitivos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Mesociclo: Transformación 1 Micro 10 Impacto. (Predominio: Fuerza (Res-Esp) Volumen General: 3 (382) Intensidad: (3) 152 - 167 PPM 21 / 26 Prep. Física General: 107´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Paciencia-Pasividad-Activación). Trabajar la resistencia a la fuerza a través de métodos de hipertrofia de manera integral por medio de ejercicios basados en patrones de movimiento. Materiales**:** barra, mancuernas, banco, medicinales, cuerdas, conos. Prep. Física Especial: 114´ Desarrollo de la fuerza, resistencia y coordinación especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) Prep - Tec - Tac: 122´ Asaltos libres, en situación de competencia por tiempo de mangas, utilizando sus acciones más efectivas / test técnico / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 38´ Estiramiento general elasticidad de la cadera, hombros, tronco, cuello etc.
Semana 2	Mesociclo: Transformador 1 Micro 11 de activación (Predominio: Fza (Res-Exp-Rp Volumen General: 4 (621´) Intensidad: (4) 168 – 183PPM 27 / 02 Prep. Física General: 113´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Observación del adversario) / En esta semana retomamos con el trabajo de la fuerza máxima a través de métodos de intensidades máximas e hipertrofia en la zona baja por medio de ejercicios basados en patrones de movimiento de propulsión. Implementos: barra, balón medicinal, mancuernas, bancos, elásticas, conos. Prep. Física Especial: 185´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento por medio del trabajo en el plastrón dirigido. Prep Tec - Tac: 197´ Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 3

	Flexibilidad: 66´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 3	Mesociclo: Transformador 1 Micro # 12 de ajuste (Predominio: Fuerza (Res-Esp) Volumen General: 4 (775´) Intensidad: (3) 152 – 167 PPM 03 / 09 Prep. Física General: 217´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Efectos de los nervios en el control del combate) / Formación: Discusión sobre diversos temas (Paciencia-Pasividad-Activación). Trabajar la fuerza máxima a través de métodos intensidades máximas e hipertrofia de manera integral por medio de ejercicios basados en patrones de movimiento. Materiales**:** barra, mancuernas, banco, medicinales, cuerdas, conos. aumento de la intensidad de trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos. Prep. Física Especial: 233´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (dirigido) / Sumando a los diferentes cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 248´ Trabajo en parejas con ritmo de competencia y Asaltos libres, poule y tablero / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 78´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 4	Mesociclo: Transformador ll Micro # 13 de activación (Predominio: Fuerza (Res-Rap) Volumen General: 5 (780´) Intensidad: (4) 168 – 133 PPM 10 / 16 Prep. Física General: 218´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones de esgrima) / aumento de la intensidad y con recuperación según las micro pausas anaerobia alactácida, Trabajar la fuerza explosiva a través de métodos de intensidades medias y aceleraciones altas e hipertrofia de manera integral por medio de ejercicios basados en patrones de movimientos. Materiales: balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos, cuerdas y elásticas. Prep. Física Especial: 218´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) Prep Tec - Tac: 265´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule ganado o perdiendo en 4 metros / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 62´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 5	Mesociclo: Transformador ll Micro # 14 Competitivo (Predominio: Fuerza (Res-Rap) Volumen General: 5 (835´) Intensidad: (4) 184 – 200+PPM 17 / 23 Prep. Física General: 205´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones de esgrima) Mejorar la fuerza explosiva específicamente la coordinación intramuscular por medio de método de pliometria con los saltos combinados con balón medicinal, mancuernas, conos y cajones. Prep. Física Especial: 205´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques en el plastrón) / Con cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 250´

	Trabajo en parejas y asaltos, poule con diferentes inicios / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 66´ Flexibilidad: 67 Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Estas competencias son parte de la preparación de Laura Guerra hacia los próximos Juegos Deportivo Nacionales 2023. - 5 Lugar en el Segundo Ranking Nacional Español en Madrid el 25 de marzo. 50 participantes - 52 Lugar Nacional Francés en Melun el 8 de abril. 140 participantes. Le resta por este semestre a finales de abril participara en otro Nacional español. Y la Copa Mundial de Bulgaria, a partir de esta Copa Mundial comienza la clasificación para la Olimpiada.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En este mesociclo se realizó la exposición del plan de entrenamiento y de las estrategias a seguir hasta los próximos Juegos Deportivos Nacionales. También se habló con el medico encargado de nuestro deporte y con el área social con referencia a las asignaciones de ayudas para los deportistas

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**Final del mesociclo de Transformación ll. Del 21 de abril al 07 de mayo** **Inicio del mesociclo Realización. Del 08 al 21 mayo.** **Objetivo General**: Trabajar la adaptación del deportista a mayores cargas de entrenamiento para soportar los rigores del combate con eficiencia Mejorar la resistencia a la fuerza específica y a la fuerza rápida. **A nivel Físico:** Trabajar las capacidades motoras en formas especificas según las demandas técnicas, con tolerancia a la fatiga y la estabilización técnica, volumen medio e intensidad alta en la fuerza explosiva y volumen bajo e intensidad alta en la fuerza rápida. • Mejorar la fuerza explosiva (coordinación intramuscular, fuerza elástica explosiva y fuerza elástica reactiva), sentido con barra y disco (isotónica, excéntrica y concéntrica). **A nivel Técnico:** Mejorar la efectividad en las acciones del esquema de combate individual. • Continuar el fortalecimiento del esquema de combate individual sumando 1 o 2 acciones ya conocidas a éste.

	• Reconocer las 3 distancias la adaptación al combate y al adversario. Sobre todo, en el acercamiento del adversario al inicio de la acción. • La utilización de la acción de acercamiento al adversario como inicio de la acción determinante de preparación y provocación de la acción ofensiva y defensiva adversa para sacar provecho. **A nivel Táctico:** Lograr que el atleta de forma creativa, lógica y real de soluciones eficientes a las situaciones cambiantes del combate, basado en la preparación y características de su esquema de combate. Pendiente del estado emocional del atleta, (el sueño, recuperación, el carácter, la motivación). Por medio de preguntas diarias antes y al finalizar la actividad. • La concentración y organización de los principios del orden lógico de la ejecución de la acción, que influirá en la toma de decisión y los riesgos a tomar para su ejecución. • Realizar test competitivos. **A nivel Psicológico:** • Mantenerse vigilante del estado emocional del atleta. (por medio de la encuesta diaria la motivación al entrenamiento). Por medio de preguntas diarias antes y al finalizar la actividad. • Continuar las estrategias para elevar la su propia estima. • El auto control, fijación de metas y el cumplimiento de los pronósticos. • Tolerancias a la frustración y concientizar que para lograr una acción o toque se necesitan muchos intentos, tanto en el entrenamiento como en la competencia. **A nivel Teórico:** • Mantener una comunicación en sus acciones más efectivas, preparaciones, provocaciones. Por medio de recordatorios, hablados, escritos, con los videos, • La observación de combates por videos. • Preparación de planillas de observación del adversario**.**
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Mesociclo: Transformador ll Micro # 14 Competitivo (Predominio: Fuerza (Res-Rap) Volumen General: 5 (267´) Intensidad: (4) 184 – 200+PPM 24 / 30 Prep. Física General: 76´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones de esgrima) Mejorar la fuerza explosiva específicamente la coordinación intramuscular por medio de método de pliometria con los saltos combinados con balón medicinal, mancuernas, conos y cajones. Prep. Física Especial: 76´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques en el plastrón) / Con cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 92´ Trabajo en parejas y asaltos, poule con diferentes inicios / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 24´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 2	Mesociclo: Transformador 1 Micro 15 de ajuste (Predominio: Fza-Exp) Volumen General: 4 (620´)

	Intensidad: (4) 168 – 183PPM 24 / 30 Prep. Física General: 174´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Análisis de la Competencia) / En esta semana retomamos con el trabajo de la fuerza máxima a través de métodos de intensidades máximas e hipertrofia en la zona media y alta por medio de ejercicios basados en patrones de movimiento de propulsión y frenado. Implementos: barra, balón medicinal, mancuernas, bancos, elásticas, conos. Prep. Física Especial: 174´ Mejorar la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento libre y dirigido, en bloque, por olas. Prep Tec - Tac: 211´ Trabajo en parejas, en situaciones de tiempo, lugar en la pista, según el score arriba o abajo. saltos libres / Lección individual intensidad 3 (buscar el momento, la distancia y la velocidad. Flexibilidad: 50´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 3	Mesociclo: Transformador 1 Micro # 16 de impacto (Predominio: Res-Fza-Exp) Volumen General: 4 (725´) Intensidad: (3) 168 – 183 PPM 01 / 07 Prep. Física General: 203´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Momentos de la acción y preparaciones) / Trabajar la fuerza máxima a través de métodos intensidades máximas e hipertrofia de manera integral por medio de ejercicios basados en patrones de movimiento. Materiales**:** barra, mancuernas, banco, medicinales, cuerdas, conos. Aumento de la intensidad de trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos. Prep. Física Especial: 203´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (dirigido) / Sumando a los diferentes cambios de ritmo y distancias. Prep Tec - Tac: 247´ Trabajo en parejas con ritmo de competencia y Asaltos libres, poule y tablero / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 58´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 4	Mesociclo: Realización Micro # 17 de activación (Predominio: Res-Fza-Exp) Volumen General: 3 (720´) Intensidad: (4) 168 – 183 PPM 08 / 14 Prep. Física General: 126´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Orden, puntualidad, colaboracion) / aumento de la intensidad y con recuperación según las micro pausas anaerobia alactácida, Trabajar la fuerza explosiva a través de métodos de intensidades medias y aceleraciones altas e hipertrofia de manera integral por medio de ejercicios basados en patrones de movimientos. Materiales: balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos, cuerdas y elásticas. Prep. Física Especial: 187´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) Prep Tec - Tac: 324´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule ganado o perdiendo en 4 metros / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 72´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Semana 5	Mesociclo: Realización Micro # 18 Competitivo (Predominio: Fza-Exp y Fza-Rap) Volumen General: 3 (665´) Intensidad: (4) 168 – 183PPM 15 / 21 Prep. Física General: 126´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Activación antes de cada combate de la poule y del tablero) Mejorar la fuerza explosiva específicamente la coordinación intramuscular por medio de método de pliometria con los saltos combinados con balón medicinal, mancuernas, conos y cajones. Prep. Física Especial: 173´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques en el plastrón) / Con cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 299´ Trabajo en parejas y asaltos, poule con diferentes inicios (score) / Lección individual intensidad 3-4 Flexibilidad: 67 Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Observaciones del periodo

En este periodo se definen todos los deportistas clasificados a los Juegos Deportivos Nacionales. Aspiramos participar por equipos en masculino ya que participa8mos con el equipo.
Se realizó un test técnico especial y test competitivo (control interno).
Resistencia a la velocidad especial:
Método: En un área delimitada de una distancia de 4 metros
El deportista a la señal debe desplazarse lo más rápido posible, sobrepasar la línea delantera con 1 pie y la línea de inicio donde regresa con los 2 pies, repetir durante 20segcon una micro pausa de 10 seg, repetir 3 veces.
test competitivo (control interno).
Poule clasificatoria todos contra todos y tablero de eliminación directo mixto hasta la final.
Fecha: 12 /04 /23

NOMBRES	1	2	3	4	5	6	7	V	TD/TR	CLAS
ALAN LEAL		V	V	3	V			3	1	II
CATALINA ORJUELA	4		V	4	1			1	0	IV
JERONIMO CARDONA	3	4		V	V			2	3	III
MATEO SOTO	V	V	3		V			3	3	I
ADRIANA HENAO	2	V	1	3				1	-5	V

MATEO SOTO		
	MATEO SOTO	
CATALINA ORJUE		
		JERONIMO CARD
JERONIMO CARD		
	JERONIMO CARD	
ALAN LEAL		

Test Físico Especifico
Fecha: 15 / 04 / 23

Nombres	Talla	Peso	1er Intento	2do Intento	3er Intento	Total
Carolina Meneses			9	9,2	8,3	104,50 mts
Adriana Henao			9,50	9	8,3	112,30 mts
Sara Barrientos	1,60	52 Kg	9	9,50	9	116 mts
Pedro Sánchez	1,75	75 Kg	12,50	12	11	148 mts
Mateo Soto	1,68	58 Kg	11	10,70	9,50	136,20 mta
Alan Leal	1,56	48 Kg	9	11	11	136 mts
Jerónimo Cardona	1,87	77 Kg	12	13	11	124 mts
Santiago Meneses			9	9	8	104 mts



FIRMA
NOMBRE: MOISESALFREDO REQUENA PIÑA