Período de Informe	Abril			
Nombre contratista	MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA			
Tipo de documento	PPT	**Numero de documento**	530415	
Liga	ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA			
Deporte / modalidad	ESGRIMA / FLORETE			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**8**
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO			
Número del contrato	85	**Informe de actividades No**	03	
Objeto del Contrato	Presentación de servicio de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Esgrima, en la modalidad de florete, en deportes y 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	**LAURA JULIETH GUERRA**	3009	22	20	100%
2	**ADRIANA HENAO**	410	22	1	14%

3	**SARA SOFIA BARRIENTOS**	957	22	7	32%
4	**CAROLINA MENESES**	821	22	5	27%
5	**LUNA PEÑA**	1368	22	9	45%
6	**CAROLINA STEFF MURIEL**	821	22	6	27%
7	**MANUELA RAMIREZ**	1231	22	9	41%
8	**MARIANA LOAIZA**	0	22	0	0%
9	**LESLIE ANDREA PEREZ CANTO**	547	22	4	18%
10	**ALAN LEAL VELASQUEZ**	2735	22	18	91%
11	**MATEO SOTO VASQUEZ**	3009	22	20	100%
12	**JERONIMO CARDONA**	1915	22	13	64%
13	**SANTIAGO MENESES**	2188	22	14	73%
14	**JUAN JOSE MARTINEZ**	2872	22	19	95%
15	**PABLO CARRASQUILLA**	2188	22	14	73%
16	**CRISTOBAL JIMENEZ**	2188	22	14	73%
17	**CRISTOBAL VILLEGAS**	2051	22	14	68%
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Mesociclo de Transformación. Del 21 de marzo al 07de abril de octubre.** **Mesociclo de Realización. Del 08 al 20 de abril.** **Objetivo General:** Afinar los elementos de la preparación conseguir para alcanzar una forma deportiva adecuada para afrontar la competencia fundamental de este primer macrociclo. Hacer énfasis en la atención a la profilaxis, al descanso antes, durante y después del entrenamiento y de la misma competencia como gran ayuda para evitar lesiones. **A nivel Físico General**: La preparación física general de mantenimiento y más

	enfocada a lo especial. **A nivel Físico Especial:** Mejorar la fuerza resistencia explosiva y rápida alactácida y lactácida para soportar y mantener los rigores de cada combate y de la competencia. Continuar el desarrollo de la movilidad articular, la sensopercepción y el equilibrio (propiocepción). Enfocarse en la prevención de lesiones fortaleciendo las áreas vulnerables del cuerpo. **A nivel Técnico:** Mejorar y perfeccionar las habilidades técnicas del esquema de combate individual como son: la posición de la mano después de las preparaciones y provocaciones, la coordinación brazo armando y pierna delantera progresión de la punta hacia adelante y el desplazamiento de la punta lo más pequeño mejorar la precisión para así mejorar la efectividad Enfoque intensivo al entrenamiento de la técnica en la ejecución del movimiento. La especialización del desplazamiento. Continuar el fortalecimiento del esquema de combate individual sumando 1 o 2 acciones ya trabajadas, conocidas para hacerlas efectivas. Reconocer y controlar los 3 tipos de distancias la adaptación al combate y al adversario. Sobre todo, en el acercamiento al adversario al inicio de la acción. Evaluación y corrección de errores para lograr un rendimiento óptimo en la lección y en el combate. **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 presentar. Trabajar en la toma de decisión, la adaptabilidad táctica a los diferentes adversarios y situaciones en el combate individual o por equipos. Realizar trabajos de 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. Trabajar sobre su propia iniciativa y la del adversario y viceversa. Realizar competencias internas preparatorias o intercambios con otras ligas o países vecinos. **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. Control del sueño, descanso, hidratación. Continuar las estrategias para elevar la su auto 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

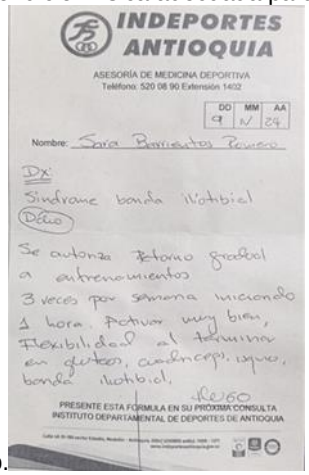
	intentos, tanto en el entrenamiento como en la competencia. **A nivel Teórico:** Mantener una comunicación en sus acciones más efectivas, preparaciones, provocaciones, acciones más efectivas y acciones todavía no seguras e incluso debilidades. Por medio de recordatorios, hablados, escritos, con el video. Estudio sobre los tipos de distancia y su aplicación. La observación de combates por videos. Preparación de planillas de observación del adversario. Realizar test físicos especial y competitivos (Sobre estadística de toques realizados y recibidos (efectividad).
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Mesociclo: Transformación Micro # 9 de Ajuste (Predominio: Fuerza Máxima Volumen General: (5) 555´ Intensidad: (4) 168 – 183PPM Preparación. Física General: 92´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Observación del adversario) / En esta semana continuamos con el desarrollo de la fuerza máxima con implementos, barra, balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos. También con la resistencia general, con trotes combinados y carreras con cambio de sentido. Preparación. Física Especial: 40´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) / Seguir sumando a los diferentes cambios de ritmo. Preparación Técnico - Táctico: 161´ Trabajo de desplazamiento, en parejas y Asaltos libres de 5 y 15 toques / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 40´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 2	Mesociclo: Transformación Micro 10 Impacto. (Predominio: Fuerza máxima general y (Res-Exp) Volumen General: 4 (775´) Intensidad: (4) 168 - 183 PPM Preparación Física General: 209´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Paciencia-Pasividad-Activación). Trabajar la fuerza máxima por el método coordinación intramuscular e hipertrofia de 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. Preparación Física Especial: 178´

	Desarrollo de la fuerza, resistencia y coordinación especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) Preparación - Técnico - Táctica: 310´ Asaltos libres, en situación de competencia por tiempo de mangas, utilizando sus acciones más efectivas / test técnico / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 78´ Estiramiento general elasticidad de la cadera, tronco, hombro y cuello etc
Semana 3	Mesociclo: Transformador Micro 11 de activación (Predominio: Fza máxima y Fza explosiva especial) Volumen General: 4 (735´) Intensidad: (4) 168 – 183PPM Preparación Física General: 198´ 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. Preparación Física Especial: 169´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento por medio del trabajo en el plastrón dirigido. Preparación Técnico - Táctica: 294´ Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 74´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 4	Mesociclo: Realización Micro 12 Ajuste. Predominio: Fuerza máxima y fuerza rápida láctica. Volumen General: 4 (730´) Intensidad: 4 (168183PPM) Preparación Física General: 197´ Formación: Discusión de las actividades a realizar y sobre diversos temas (Organización del combate y su concentración) Trabajar la resistencia a la fuerza explosiva por medio del método de polimetría con los saltos combinados con carrera de velocidad con balón medicinal, mancuernas, conos y cajones. Y resistencia con el método intervalico extensivo. Preparación. Física Especial: 186´ Trabajar la resistencia a la fuerza especial con el método intervalico extensivo e intensivo, por olas y en circuito. Preparación Técnico - Táctico: 292´ Técnico: Mejorar la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques en el plastrón) / Con cambios de distancias y de ritmo. La ejecución de las acciones ofensivas, defensivas y contraofensivas para mejorar precisión,

	velocidad de ejecución y coordinación (efectividad). Táctico: Desarrollar estrategias efectivas como el control del ritmo del combate, la lectura y anticipación de los movimientos del adversario y la adaptación a diferentes estilos y situaciones en el combate y competencia Trabajo en parejas (situacionales), y asaltos al tema, poule de 5 toques con tiempo y 3 asaltos de 15 toques. / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 73´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 5	Mesociclo: Realización. Micro 13 de Activación. Predominio: Resistencia (Fuerza-explosiva) lactácida. Volumen General: 3 (690) Intensidad: 5 (184-200+ PPM) Preparación. Física General: 90´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Sobre el trabajo de la distancia, cambio de ritmo para el ataque y defensa por sorpresa) / Retomamos el trabajar la resistencia de la fuerza a través de métodos de polimetría en la zona baja y zona media y alta por medio de ejercicios basados en patrones de movimiento de propulsión y frenado, teniendo muy en cuenta la densidad de las cargas. Implementos: barra, balón medicinal, mancuernas, bancos, elásticas, conos. Preparación. Física Especial: 242´ Aumento de la intensidad de trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas. Resistencias especifica trotes continuos combinados con ejercicios de desplazamientos específicos método intervalico Intensivo, extensivo. Preparación Técnico - Táctico: 276´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (dirigido) / Sumando a los diferentes cambios de ritmo y distancias. Trabajo en parejas con ritmo de competencia y Asaltos libres, poule y tablero / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 83´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En este periodo participaremos en la competencia fundamental del primer macrociclo. La Copa Elite Nacional a realizarse los días 26 al 28 de mes de abril, en la ciudad de Cali. Donde tenemos como pronósticos ubicarnos en el pódium en la categoría juvenil y en el tablero de 8 en masculino y en femenino no participaremos ya que nuestras 2 mejores representantes se encuentran recuperándose de lesiones que se ocurrieron en competencias Laura Guerra quien sufrió

ruptura de los ligamentos cruzados de la pierna derecha en los Juegos Centroamericanos del 2023 y Sara Sofía Barrientos en los Juegos Deportivos Nacionales también en el 2023.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Ya se entregaron los certificados de los cursos terminado y también se dio de alta a la deportista Sara Sofía Barrientos, es decir se le autorizo a iniciar los entrenos 3 días a las semanas con una baja intensidad y a trabajar mientras va obteniendo una condición física adecuada para el esfuerzo que exige el deporte trabajan solamente la zona superior los brazos y el tronco. 

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**Mesociclo de Realización del segundo macrociclo. Del 21 de julio al 20 de agosto.** **Objetivo General**: Preparar al deportista para reaccionar de manera óptima, eficiente en la competencia fundamental de este periodo directo a competencia. **A nivel Físico:** Trabajar las capacidades motoras en formas especifica la fuerza y la resistencia. Volumen e intensidad alta en la resistencia a la fuerza, fuerza explosiva y fuerza rápida. Mejorar la fuerza explosiva (coordinación intramuscular, fuerza elástica explosiva y fuerza elástica reactiva), sentido con barra y disco (isotónica, excéntrica y concéntrica). Trabajar la resistencia por los métodos continuo intervalico.

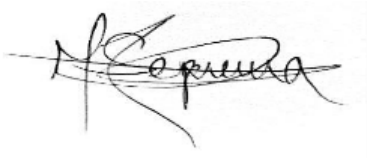
	Utilizar también la fuerza, Coordinación, flexibilidad, como mecanismo de prevención de lesiones **A nivel Técnico:** Mejorar la efectividad en las acciones del esquema de combate individual. Corregir algunos errores observados en el mesociclo anterior. Mejorar la precisión retomando la ubicación de la mano en la guardia y la coordinación mano pierna delantera. **A nivel Táctico:** Perfeccionar la toma de decisiones durante los combates, incluyendo la lectura del oponente, la planificación de ataques y adaptación a diferentes estilos de combates. Especializar 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 con cambio de ritmo al adversario como inicio de la acción determinante de preparación y provocación de la acción ofensiva y defensiva. Aumentar el número de lecciones semanales. Realizar test competitivos o competencias preparatorias de intercambios. **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. Trabajar el enfoque mental, la concentración, la confianza y el manejo del estrés para asegurar un óptimo rendimiento durante 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: Realización Micro 14 Competitivo. Predominio (Fza-Rap) Volumen General: 2 (685´). Intensidad: 5 (184 – 200+ PPM) Preparación Física General: 98´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Análisis de la Competencia) / En esta semana retomamos con el trabajo de resistencia a la fuerza a través de métodos de intensidades medias e hipertrofia en la zona baja, media y alta por medio de ejercicios basados en patrones de movimiento de propulsión y frenado. Implementos: barra, balón medicinal, mancuernas, bancos, elásticas, conos. Preparación Física Especial: 240´

	Mejorar la resistencia a la fuerza en el desplazamiento libre y dirigido, en bloque, por olas. Preparación Técnico - Táctica: 274´ 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: 82´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 2	Mesociclo: Acumulación. Micro # 15 de Ajuste Predominio: (Res a la Fza) Volumen General: 2 (645´) Intensidad: 2 (136-151 PPM) Preparación. Física General: 232´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Momentos de la acción y preparaciones) Preparación Física Especial: 90´ Aumento de la intensidad de trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas. Resistencias trotes continuos método intervalico. Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (dirigido) / Sumando a los diferentes cambios de ritmo y distancias. Preparación Técnico - Táctica: 258´ Trabajo en parejas con ritmo de competencia y Asaltos libres, poule y tablero / Lección intensidad 2 Flexibilidad: 65´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 3	Mesociclo: Acumulación Micro # 16 Carga. Predominio: (Res a la Fza) Volumen General: 2 (660´). Intensidad; 152 -167 PPM Preparación. Física General: 238´ Preparación. Física Especial: 92´ Formación: Discusión de las actividades a realizar y sobre diversos temas (Orden, puntualidad, colaboración Trabajar la fuerza rápida 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 polimétricos, cuerdas y elásticas. Preparación Técnico - Táctica: 264´ Desarrollo de la potencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) Trabajo en parejas y Asaltos libres poule ganado o perdiendo en 4 metros / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 66´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 4	Mesociclo: Acumulación Micro # 17 Impacto. Predominio: (Res a la Fza) Volumen General: 2 (685´) Intensidad: 4 (168 – 183 PPM)

	Preparación. Física General: 247´ Formación: Discusión de las actividades a realizar y 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 polimetría con los saltos combinados con carrera de velocidad. Materiales: balón medicinal, mancuernas, conos y cajones. Y resistencia con el método intervalico Intensivo Preparación. Física Especial: 96´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques en el plastrón) / Con cambios de ritmo. Materiales: Mancuernas, balón medicinal, escaleras, elásticas etc. Preparación Técnico - Táctica: 274´ Trabajo en parejas y asaltos, poule con diferentes inicios (score) / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 60 Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 5	Mesociclo: Acumulación Micro # 18 Activación. Predominio: (Res a la Fza) Volumen General: 3 (532´) Intensidad: 3 (152 – 167) PPM Preparación. Física General: 248´ Formación: Discusión de las actividades a realizar y sobre diversos temas (Resultados obtenidos, cumplimientos de pronósticos, acciones efectivas y acciones con dificultades y la toma de decisión) Iniciar este 3er macrociclo trabajando la resistencia a la fuerza general específicamente la coordinación intramuscular por medio de método de polimetría con los saltos combinados con carrera de velocidad con balón medicinal, mancuernas, conos y cajones. Y resistencia con el método intervalico extensivo. Preparación. Física Especial: 97´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques en el plastrón) / Con cambios de ritmo. Preparación Técnico - Táctica: 276´ Trabajo en parejas y asaltos al tema, poule de 5 toques con tiempo y 3 asaltos de 15 toques. / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 69´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Observaciones del periodo

En la primera semana de este periodo participaremos en la competencia fundamental para finalizar el primer macrociclo. Y continuar la preparación en el segundo macrociclo hacia la competencia fundamental de este año que es el Gran Nacional de todas las categorías en la fecha del 14 al 19 de agosto del presente año. La sede todavía no está definida sería bueno realizar este campeonato en casa para garantizar una gran participación.



_____

FIRMA:
NOMBRE: Moisés Requena