

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		F-AT-35	Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		ABRIL			
Nombre contratista	Enmanuel Hoyos Victoria				
Tipo de documento	CC	Numero de documento	16708074		
Liga	ESGRIMA				
Deporte / modalidad	ESPADA				
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	9	Masculino Nro.	9	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno				
Número del contrato	86	Informe de actividades No		03	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios 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 espada, en categorías de Juegos Nacionales.				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	Nombre	Volumen (min)	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Alzate Isabella	1112	8	8	100
2	Collazos Camilo	1985	15	14	93
3	Correa Santa Carmen Andrea	FR	FR	FR	FR
4	Espinosa Pedro	839	9	6	67
5	Gonzalez Isabella	FR	FR	FR	FR
6	Gutierrez Juan David	1278	13	9	69
7	Grisalez Valery	1830	13	13	100
8	Hernández Valeria	1117	13	8	62
9	Jurado Santiago	420	3	3	100
10	Meneses Andrés	1278	14	9	64
11	Piedrahita Alejandra	FR	FR	FR	FR
12	Ramirez Sebastian	1834	13	13	100
13	Salazar Aldana Susana	1407	13	10	77
14	Salazar Yancoll	2247	16	16	100

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

15	Sanguino Maria Alejandra	exc	exc	exc	exc
16	Valderrama Pedraza David Alejandro	2961	21	21	100
17	Zapata Pablo Andrés	2117	15	15	100
18	Zuluaga Sofía	1409	15	10	67

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar el entrenamiento de la resistencia y la fuerza de manera mixta, combinando ejercicios generales y especiales, logrando superar en un 1% el VO2 y el tiempo en resistencia. Al igual en un 1% en el lanzamiento del balón. Determinar el número de repeticiones en desplazamiento específico. Mediante ejercicios específicos básicos de desplazamiento - Aplicar el desplazamiento táctico en la preparación y provocación con las secuencias 1-1, 2-1 para la toma de decisión del toque en un solo tiempo y en contratiempo, mediante controles competitivos
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos de resistencia variada (general y especial) Trabajos de fuerza mixta (circuito) Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (duración media) Trabajo en pareja – distancias de preparación y provocación: ataques con y sin hierro
Semana 2	Trabajos de resistencia B III Trabajos de fuerza con pesos (10K - 5K, (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza (repeticiones) con resortes T.inf. Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intensidad 3) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (ataques en un solo tiempo, acción táctica y sus variantes) Test competitivo
Semana 3	Evaluar la competencia realizada. Analizar aspectos físicos, tácticos y psicológico Trabajos de resistencia B III Trabajos de fuerza con pesos (10K, 7K, 5K, (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza (repeticiones) con resortes T.inf. Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intensidad 3-4) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (ataques en un solo tiempo, acción táctica y sus variantes)
Semana 4	Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intervalo) Trabajos de R fuerza rápida con resortes (A) (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza (repeticiones) pliometría (T.inf.) Trabajo táctico: <ul style="list-style-type: none"> - combates de estudio (1 acción táctica y sus variantes) y competitivos - Control competitivo - test físico especial
Semana 5	Trabajos de R fuerza con pesos (7K, 5K, 4K, (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza (repeticiones) pliometría (T.inf.)

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

	<p>Trabajo táctico: combates de entrenamiento (utilización de la 1er acción táctica y sus variantes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - combates de estudio (1 acción táctica y sus variantes) y entrenamiento - control competitivo
--	--

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
<p>Para este mes no se realizaron competencias a nivel nacional, ni internacional.</p> <p>Realizamos controles competitivos internos, Permitiendo determinar que algunos logran determinar cuando están en provocación y cuando quieren preparar la acción de ataque. Aún falta consolidar las acciones de del contrataque cuando se va con el marcador por arriba. Se quedan metidos en la distancia sin tener caridad que esta acción de contraataque tiene que realizar se presionando y arriesgando en la distancia.</p> <p>Los controles competitivos tienen variación respecto a una competencia normal, ya que se debe realizar bajo situaciones de asalto o combate. Por el meso en que nos encontramos se deben realizar de esta forma</p>

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<ul style="list-style-type: none"> - Para este mes estaremos acordando con el área médica para realizar la valoración médica y nutricional de nuestros deportistas - Santiago Jurado, sigue en fisioterapia por dolor en manguito rotador - Pablo Andrés Zapata, fue atendido por medicina deportiva por un dolor constante de rodillas. Se valora que no hay preocupación, solo que debe realizar fortalecimiento, remitiéndolo a fisioterapia con 10 sesiones. - Alejandra Piedrahita, se encuentra incapacitada por lesión de mano derecha. Está en sesiones de fisioterapia. Aún no se le da el aval para participar en competencias

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar el entrenamiento de la fuerza y velocidad específica, mediante ejercicios especiales, buscando mejorar la capacidad anaeróbica, entre 1 a 3 %, con ejercicios de fuerza y velocidad específicas - Continuar con el desplazamiento táctico en la preparación y provocación con los elementos tácticos (1, 2 y 3) mediante la aplicación de las distancias ya aprendidas, y en controles competitivos.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<p>Trabajos de fuerza velocidad tren superior (especial) Trabajos de fuerza velocidad tren inferior (específicos) Ejercicios tácticos de desplazamiento de corta duración Trabajo en pareja – distancias de preparación y provocación: ataques con y sin hierro con intensidades 3-4</p>

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

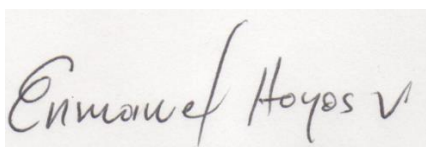
	Combates de estudio x 5 minutos
Semana 2	Trabajos de fuerza velocidad con bandas (A) (Az) (N) (repeticiones) T.sup. Trabajos pliometría T.inf. Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intensidad: 3- 4) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (preparación del ataque con el uso de (1) y (2) Test competitivo
Semana 3	Trabajos de resistencia B III Trabajos pliometría T.inf. Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intensidad: 3- 4) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (preparación del ataque con el uso de (1) , (2) , incluir principio del (3) Control competitivo
Semana 4	Trabajos de fuerza velocidad con bandas (A) (Az) (N) (repeticiones) T.sup. Trabajos pliometría T.inf. Ejercicios complementarios de desplazamiento con cuerdas (intensidad: (4) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (preparación del ataque con el uso de (1), (2) y consolidar (3) - Control competitivo - test físico especial
Semana 5	Trabajos de fuerza velocidad con bandas (A) (Az) (N) (repeticiones) mixto Trabajo táctico: combates de entrenamiento (utilización de la 1er acción táctica y sus variantes) acción táctica 2 y su variante -Combates de entrenamiento (con presión y doble presión - control competitivo

Observaciones del periodo						
<ul style="list-style-type: none"> - Para este periodo no tuvimos acompañamiento con el área psicosocial, de gran importancia para nuestros deportistas. Este acompañamiento ayuda a mejorar la actitud frente al entrenamiento y a las competiciones futuras. - Respecto a los test físicos especiales, podemos decir que todos mejoraron en mas de un 3% de lo esperado: 						
TEST 4 x 4 x 20"/10" por 2 ser	1 SERIE			2 SERIE		
PROMEDIO	42,5	41,8	41,3	46,3	45,0	43,0
DESV	1,9	1,3	3,2	3,9	1,2	1,2
MAX	44,0	43,0	44,0	51,0	46,0	44,0
MIN	40,0	40,0	38,0	43,0	44,0	42,0

- Los test realizados muestran que mantienen el promedio propuesto para el VO2 , igualmente para el lanzamiento del balón
- Respecto al test de leger algunos lograron superar el 1% de lo esperado, otros se mantuvieron

test leger			Balón medicinal - (medida en mts)		
PROMEDIO	6,3	40,9	PROMEDIO	5,80	5,01
DESV	2,1	6,3	DESV	1,67	1,61
MAX	9,7	50,6	MAX	8,50	7,40
MIN	3,3	32,6	MIN	4,10	2,90

- Los desplazamientos específicos de esgrima se están realizando en pistas muy lisas, lo que no nos permite desarrollar al máximo un buen trabajo técnico o táctico
- El material eléctrico está muy obsoleto haciendo que haya mucha desconfianza en el momento del toque si fue bien ejecutado, ya que a veces falla el sistema de cableado y hasta la máquina de toques.
- No se ha podido mejorar la distribución de pistas con su sistema eléctrico, en algunos días no permiten realizar el trabajo táctico de combate, ya que algunos esgrimistas tienen que esperar para cumplir la tarea táctica con tiempo y situaciones de asalto
- Para este próximo mes realizaremos los test específicos como el 4 x4 x 2 series. La potencia del fondo de esgrima.
- Se llevan a cabo el campeonato mundial juvenil en Rihad, Arabia Saudita, donde nuestras juveniles esgrimistas Antioqueñas, Andrea Correa Santa e Isabella González Rodríguez, están participando y nos sirve de preparación a los JJNN de la juventud 2024.
- Se realizó reunión con el preparador físico asignado por parte de indeportes, queando en acuerdo para realizar la intervención por parate de Hector, a partir del 23 de abril.
- Se realizó la capacitación acerca de los formatos MIPG e Integridad de la función pública, con certificación



FIRMA:

NOMBRE: Emmanuel Hoyos Victoria