Período de Informe	JUNIO				
Nombre contratista	MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA				
Tipo de documento	PPT / NIT	**Numero de documento**	530415 / 700.148.202		
Liga	ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA				
Deporte / modalidad	ESGRIMA / FLORETE				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	**9**	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ CASTAÑO				
Número del contrato	85	**Informe de actividades No**	05		
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**	3432	21	21	100%
2	**ADRIANA HENAO**	981	21	6	29%
3	**SARA SOFIA BARRIENTOS**	2778	21	17	81%
4	**CAROLINA MENESES**	1144	21	7	33%
5	**CAROLINA STEFF MURIEL**	1471	21	9	43%
6	**MANUELA RAMIREZ**	2288	21	14	67%
7	**LESLIE ANDREA PEREZ C**	490	21	3	14%
8	**ALAN LEAL VELASQUEZ**	3269	21	20	95%
9	**MATEO SOTO VASQUEZ**	3596	21	22	105%
10	**JERONIMO CARDONA**	1471	21	9	43%
11	**JONATHAN RUA**	1798	21	11	52%
12	**SANTIAGO MENESES**	2451	21	15	71%
13	**JUAN JOSE MARTINEZ**	2942	21	18	86%
14	**PABLO CARRASQUILLA**	2451	21	15	71%

15	**CRISTOBAL JIMENEZ**	2778	21	17	81%
16	**CRISTOBAL VILLEGAS**	2288	21	14	67%
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Mesociclo de Acumulación I del segundo macrociclo. Del 21 de mayo al 02 de junio. Mesociclo de Acumulación II del 03 al 20 de junio.** **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 realizadas en el periodo	
Semana 1	Mesociclo: Acumulación I Micro 18 Activación.

	Predominio (Fza-Rap) Volumen General: 3 (690´). Intensidad: 4 (168 – 183 PPM) Preparación Física General: 248´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Análisis de los adversarios fortalezas y debilidades) / 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: 97´ Mejorar la resistencia a la fuerza en el desplazamiento libre y dirigido, en bloque, por olas. Preparación Técnico - Táctica: 276´ 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: 69´ **Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc**
Semana 2	Mesociclo: Acumulación l. Micro # 19 de Ac Predominio: (Res a la Fza) Volumen General: 3 (710´) Intensidad: 5 (184-200+ PPM) Preparación. Física General: 256´ Formación: Discusión de las actividades a realizar y sobre diversos temas (Preparacion , provocación y acciones efectivas), 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. Formación: Discusión sobre diversos temas (Momentos de la acción y preparaciones) Preparación Física Especial: 99´ 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: 284´ Trabajo en parejas con ritmo de competencia y Asaltos libres, poule y tablero / Lección intensidad 4 Flexibilidad: 71´ **Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.**
Semana 3	Mesociclo: Acumulación ll Micro # 20 Co Predominio: (Res a la Fza) Volumen General: 3 (730´). Intensidad 5 (183 -200+ PPM Preparación. Física General: 256´ Formación: Discusión de las actividades a realizar y sobre diversos temas (Observacion antes, durante la competencia, acciones efectivas y acciones con dificultades y la toma de decisión) Iniciar 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: 92´ Formación: Discusión de las actividades a realizar y sobre diversos temas (Elementos de la acción a trabajar en la competencia). 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 # 21 Competitivo Predominio: (Res a la Fza) Volumen General: 4 (735´) Intensidad: 5 (183 – 200+ PPM) Preparación. Física General: 257´ 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: 294´ Trabajo en parejas y asaltos, poule con diferentes inicios (score) / Lección individual intensidad 4 Flexibilidad: 88 Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 5	Mesociclo: Acumulación ll Micro # 22 Ajuste. Predominio: (Res a la Fza) Volumen General: 4 (755´) Intensidad: 3 (152 – 167) PPM Preparación. Física General: 264´ 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: 98´ 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: 302´ Trabajo en parejas y asaltos al tema, poule de 5 toques con tiempo y 3 asaltos de 15 toques. / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 91´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En este periodo participamos en la V Copa Nacional Colombia 2024. Del 08 al 10 de junio. Con una participación de7 deportistas 2 femeninas una niña en su primera competencia de la categoría M15 y la segunda juvenil. Y 5 masculinos uno M15, otro cadete, un juvenil y los 2 restantes de la categoría de mayores el 95% cumplió con su pronóstico, ya que para casi todos fue su primera competencia del año y la exigencia fue accesible para todos.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

Tenemos que la atleta Sara Sofía Barrientos todavía está recibiendo atención del área médica ya que queremos este completamente recuperada para el gran nacional juvenil y mayores en el mes de agosto y para los Juegos Deportivos Juveniles en noviembre.
Debido a la participación en esta V Copa Nacional se realizó un campamento de 3 días aprovechando el lunes festivo del 01 al 03 junio y un test competitivo.

Poule mixta de 5 combates de para ganar 3 y tablero de eliminación directa 15 toques.
Fecha; 02 / 06 / 2024

Nombre y Apellido	1	2	3	4		V			Clas
Pedro Sanchez		3	3	3		**9**			1
Mateo Soto	0		3	3		**6**			II
Alan Leal	1	0		3		**3**			III
Sara Sofía Barrientos	0	0	0			**0**			Iv

1	P SANCHEZ			
8		P SANCHEZ		
5		15/8		
4	S SOFIA			
			P SANCHEZ	
			15/10	
3	ALAN LEAL			
6		A LEAL		
7		15/11		
2	M SOTO			

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**OBJETIVO DEL SIGUENTE** **PERIODO: Mesociclo Acumulación ll. Del 21 junio al 07 julio.** **Mesociclo de Transformación. Del 08 al 20 de julio.** **Objetivo General:** **A nivel Físico: Transferir las capacidades motoras en formas especificas según las demandas técnicas, con tolerancia a la fatiga y la estabilización técnica, volumen medio e intensidad alta** **Ejercicios: fuerza específica dentro de la estructura técnica – res. aeróbica y anaeróbica Físico General:** **Continuar la preparación con una relación de volumen medio e intensidad alta** **Realizar ejercicios de fuerza específica dentro de la estructura técnica – resistencia. aeróbico y anaeróbico** **Físico Especial:** **Continuar con el desarrollo de la resistencia especial, la velocidad de reacción específica, fuerza explosiva del desplazamiento (física especial de adaptación al combate por medio de las pausas cortas y largas).** **Coordinación especial y equilibrio, sentido de la distancia, fuerza específica de** **piernas, abdomen, espalda región dorsal.**

	A nivel Técnico: **Pulir 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:** **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. Continuar con el objetivo mantener la soltura y concentración en la aplicación de la técnica lo más eficientes en el combate, sus preparaciones en referencia a las acciones ofensivas, defensiva y contra-ofensiva, a nivel de desplazamiento (distancias), de preparaciones (momento) y velocidad final de la acción (cambio de ritmo).** **Psicológico:** **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.** **Ahora utilizando las encuestas diarias de bienestar.** **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 planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Mesociclo: Acumulcion ll Micro # 22 de Ajuste (Predominio: Fuerza (Res-Exp-Rap)Volumen General:(755´) Intensidad: (3) 152 – 163PPM Prep. Física General: 264´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Paciencia-Pasividad-Activación) / Este es un micro corto. / Carreras con cambio de sentido / Trabajo de rapidez por medio de conos, escalera y carreraspor obstáculos. Prep. Física Especial: 98´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques)

	Prep Tec - Tac: 302´ Asaltos libres, en situación de competencia por tiempo de mangas, utilizando sus acciones másefectivas / test técnico / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 91´ Estiramiento general elasticidad de la cadera, hombros, tronco, cuello etc.
Semana 2	Mesociclo: Acumulación ll Micro # 23 de Carga (Predominio: Fuerza (Res-Exp-Rap) Volumen General:(755´) Intensidad: (3) 152 – 163PPM Prep. Física General: 271 ´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Observación del adversario) / En esta semana retomamos con el desarrollo de la fuerza con implementos, barra, balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos. También con la resistencia general, con trotes combinados y carreras con cambiode sentido. Prep. Física Especial: 101´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) /Seguir sumando a los diferentes cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 310´ Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 93´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 3	Mesociclo: Acumulación ll Micro # 24 de Impacto (Predominio: Fuerza (Res-Esp)Volumen General:(790´) Intensidad: (4) 168 – 183PPM Prep. Física General: 273´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Efectos de los nervios en el control del combate) /aumento de la intensidad de trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos. Prep. Física Especial: 78 ´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) /Seguir sumando a los diferentes cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 351´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule y tablero / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 94´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 4	Mesociclo: Transformador Micro # 25 de Ajuste (Predominio: Fuerza (Res-Rap) Volumen General:(800´) Intensidad: (3) 152 – 163PPM Prep. Física General: 120´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones deesgrima) / aumento de la intensidad y con recuperación según las micro pausas (traspaso de la preparación física general y especial al combate en trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos. Prep. Física Especial: 240´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento igual con los tiempos según características del combate, (libre, dirigido y por bloques) / Seguir sumando a los diferentes cambiosde ritmo. Prep Tec - Tac: 360´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule estilo canadiense / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 80´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 5	Mesociclo: Transformador Micro # 26 de Impacto (Predominio: Fza (Res – Exp – Esp)

	Volumen General:(830´) Intensidad: (3) 152 – 167PPM Prep. Física General: 180´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones deesgrima) / aumento de la intensidad y con recuperación según las micro pausas (traspaso de la preparación física general y especial al combate en trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos. Prep. Física Especial: 180´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento igual con los tiempos según características del combate, (libre, dirigido y por bloques) / Seguir sumando a los diferentes cambiosde ritmo. Prep Tec - Tac: 369´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule estilo canadiense / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 78´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Observaciones del periodo
Este periodo estuvo animado con lo cercano de la competencia, además se realizó en Rionegro y hubo buena participación. Y siguen animados ya que la próxima competencia es la fundamental el Gran Nacional de todas las categorías. En el caso del florete femenino tenemos una atleta viviendo en el extranjero y se ve muy difícil su participación en este Gran Nacional de Mayores. Seguimos teniendo problemas con el material de señalización electrónica ya esta muy desgastado. Con el presupuesto que contamos no es suficiente.



_____

FIRMA:

NOMBRE: MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA