Período de Informe	JUNIO				
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	Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	86	**Informe de actividades No**	05		
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	2017	17	15	88
2	Collazos Camilo	816	10	6	60
3	Correa Santa Carmen Andrea	FR	FR	FR	FR
4	Espinosa Pedro	658	11	5	45
5	Gonzalez Isabella	1332	10	10	100
6	Gutierrez Juan David	1199	13	9	69
7	Grisalez Valery	1464	12	11	92
8	Hernández Valeria	2402	19	18	95
9	Jurado Santiago	1062	10	8	80
10	Meneses Andrés	268	11	2	18
11	Piedrahita Alejandra	FR	FR	FR	FR
12	Ramirez Sebastian	1729	13	13	100
13	Salazar Aldana Susana	1593	17	12	71
14	Salazar Yancoll	2663	21	20	95

15	Sanguino Maria Alejadra	1068	10	8	80
16	Valderrama Pedraza David Alejandro	2663	20	20	100
17	Zapata Pablo Andrés	2536	19	19	100
18	Zuluaga Sofía	2263	20	17	85

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	- Lograr el máximo rendimiento de cada uno de los esgrimistas para asumir la competencia fundamental. A través de actividades anaeróbicas (aláctica y láctica), de potencia y velocidad tanto de desplazamiento como de reacción. Mejorando en 1% el test 4 mts x 3 series - perfeccionar las combinaciones técnicas tácticas de ataques, defensas y contra-ataques, para su repertorio de preparación y provocación (variable táctica 1, 2 y 3), logrando aplicar en un 70% cada una de las variables, en los test competitivos
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	. Ejercicios tácticos de desplazamiento (intervalo) Trabajos de fuerza rápida con resortes (A) (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza explosiva (repeticiones) (T.inf y T. sup) Trabajo táctico: - combates de estudio - acción táctica y sus variantes (1 y 2) - Combates competitivos - Entrenamiento ideomotor 5 a 10 minutos - Control competitivo
Semana 2	Ejercicios tácticos de desplazamiento (HIIT) con adversario Trabajos de fuerza rápida con resortes (A) (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza explosiva (repeticiones) (T.inf y T. sup) Trabajo táctico: - combates de entrenamiento y estudio (incluir acción táctica 3) - Combates competitivos - modelación - Control competitivo - modelación - test físico especial
Semana 3	Ejercicios tácticos de desplazamiento (HIIT) con y sin adversario Trabajos de velocidad anaerobia (repeticiones). Trabajo táctico: - combates competitivos - modelación - Control competitivo - Test competitivo Competencia Nacional – Campeonato Cadetes y juvenil
Semana 4	- Competencia nacional, categorías Cadete, juvenil y mayores - Evaluación de la competencia (físico, técnico, táctico, psicológico y social) - Semana de recuperación activa - Juegos pre deportivos y específicos
Semana 5	Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios de base II

	Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (corrección técnica) Trabajo técnico táctico en pareja - Combates de estudio - test físico y test competitivo

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Para este periodo se realizó una competencia fundamental de calificación 3, en la ciudad de Rionegro - Antioquia, donde el objetivo fue determinar las acciones tácticas que debemos continuar mejorando para enfrentar la competencia fundamental de calificación 5, como es el Gran Campeonato Nacional. Nos sirvió esta competencia para aplicar tareas trabajadas en los entrenamientos. Estas tareas de acuerdo al número de competidores antioqueños que participaron, el 80% cumplió con el pronóstico que se tenía de cada uno. Nuestros esgrimistas ffísicamente se notaron muy bien, el trabajo planificado antes de competencia se logró ejecutar, aplicándolo tácticamente en diferentes partes de la pista. Algunos tienen ya establecido un planteamiento táctico, logrando desarrollarlo en el combate. Los de menos experiencia competitiva aún les falta consolidar en el combate donde requieren el toque. Psicológicamente se ven mejor, tuvieron muy buena actitud en la pista. La categoría juvenil tuvo un buen desempeño en la competencia de mayores teniendo en cuenta que sería una competencia complementaria.

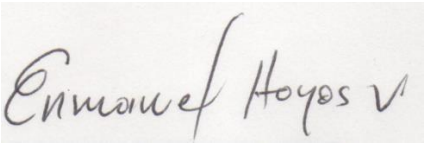
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Para este mes de junio debemos acordar con el área médica para realizar la valoración médica y nutricional de nuestros deportistas - Pablo Andrés Zapata, continua con las sesiones de fisioterapia recomendadas por el médico de medicina deportiva. - David Valderrama, fue atendido por dolor en cadera y rodillas, valorando que se encuentra con unas contracuras a nivel de cuádriceps. Se le enviaron sesiones de fisioterapia. - Isabella Rodriguez, está en fisioterapia para mejorar su dolor de tobillo

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar los niveles de condición física general (aerobia y fuerza), llegando a un VO2 entre 40.8 – 55 **ml/kg/min,** fuerza de brazos: lanzamiento B.med entre 6 y 8 mts. Mediante ejercicio de fuerza y resistencia como base de las preparaciones posteriores, con incidencia en la preparación especifica
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios de base I Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia Trabajo técnico táctico en pareja con énfasis en resistencia
Semana 2	Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios BII Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia (circuito) Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (duración media)

	Trabajo técnico táctico en pareja con énfasis en resistencia
Semana 3	Entrenamiento de resistencia intervalos Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia (repeticiones) Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (duración media) Trabajo táctico de combate: - asaltos de estudio (3 ser x 5 min/1') - Combate de entrenamiento 4 x 5 toques / 2 x 15 toques
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: - 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) plioimetría (T.inf.) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (utilización de la 1er acción táctica y sus variantes) - combates de estudio (1 acción táctica y sus variantes) y entrenamiento - control competitivo

Observaciones del periodo
- Para este mes **no** tuvimos el apoyo el apoyo del preparador físico, quien asistía los martes y los jueves en el horario 7 a 8 pm. era de gran acierto, porque permite generar en los esgrimistas una variabilidad en el entrenamiento y estaban mejorando su desempeño en la parte específica. - La asistencia a los entrenamientos hasta antes de la competencia estuvo muy bien y mejoró por el compromiso que tenían, la competencia realizada en Rionegro. Igualmente, El trabajo fue mas intenso debido a que estábamos en etapa competitiva. - El trabajo de equipo que se realizó para esta competencia estuvo muy bien, ya que se pudo realizar charlas en grupo de carácter táctico y esto mejoro e desempeño en la competencia. Hace falta trabjar mas sobre los aspectos psicológicos. También de resaltar que mejora el sentido de solidaridad y colaboración en el entrenamiento y en la competencia. - En este mes hizo falta el 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. - 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. Se suma también que en esta época de lluvias, se filtra el agua por el techo mojando las pistas, quedando estas lisas. - 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 permite realizar el trabajo táctico de combate, ya que algunos esgrimistas tienen que esperar para cumplir la tarea táctica con tiempo y situaciones de asalto



_____

FIRMA:

NOMBRE: Enmanuel Hoyos Victoria