Período de Informe	JULIO				
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 JESUS JIMENEZ				
Número del contrato	86	**Informe de actividades No**	06		
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 realidas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Alzate Isabella	2873	21	20	95
2	Collazos Camilo	2018	22	14	64
3	Correa Santa Carmen Andrea	FR	FR	FR	FR
4	Espinosa Pedro	0	10	0	0
5	Gonzalez Isabella	3022	21	21	100
6	Gutierrez Juan David	0	10	0	0
7	Grisalez Valery	1580	14	11	79
8	Hernández Valeria	1584	12	11	92
9	Jurado Santiago	EXC	EXC	EXC	EXC
10	Meneses Andrés	282	14	2	14
11	Piedrahita Alejandra	2037	15	14	FR
12	Ramirez Sebastian	1569	11	11	100
13	Salazar Aldana Susana	1160	17	8	47
14	Salazar Yancoll	3451	24	24	100

15	Sanguino Maria Alejadra	873	10	6	60
16	Valderrama Pedraza David Alejandro	3735	26	26	100
17	Zapata Pablo Andrés	2587	19	18	95
18	Zuluaga Sofía	2169	17	15	88

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	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 realizadas en el 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

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Informo que para este mes no se realizaron competencias, pero realizamos controles competitivos internos, esto nos permite determinar que algunos logran visualizar cuando el adversario inicia el ataque para realizar el contrataque o si va con marcador adverso, realizar una defensa.
Los controles competitivos tienen variación respecto a una competencia normal, ya que se debe realizar bajo situaciones de asalto o combate.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Estamos a la espera, para 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 contracturas a nivel de cuádriceps continúa en fortalecimiento con sesiones de fisioterapia. - Isabella Rodriguez, está en fortalecimiento con fisioterapia para mejorar su dolor de tobillo - Alejandra Piedrahita, se diagnostico tenosinovitis D'Quervain. . 10 sesiones de fisioterapia, 5 sesiones masoterapia miembros superiores y espalda

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	- 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 planificadas para el siguiente 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 192021
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 2228
Semana 3	Ejercicios tácticos de desplazamiento (HIIT) con y sin adversario

	Trabajos de velocidad anaerobia (repeticiones). Trabajo táctico: - combates competitivos - modelación - Gran Campeonato nacional, categorías Cadetes, juvenil, individual y equipos
Semana 4	- Gran Campeonato nacional, categorías mayores individual y equipos - Semana de recuperación activa - Juegos pre deportivos y específicos
Semana 5	Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios de base I 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

Observaciones del periodo

- Para este mes la Liga contrató un preparador físico, con miras a mejorar la condición física de nuestros esgrimistas y así llegar mejor preparados al campeonato fundamental. Con el objetivo es mejorar la fuerza velocidad, mayor explosividad y coordinación de brazos y piernas

- Se realizaron evaluaciones de perfil fuerza velocidad y de resistencia leger





Ranking RSI

Deportista	RSI	Ranking
Sofia Zuluaga	0,26	13
Isabella González Rodríguez	0,19	14
Sara Sofia Barrientos Romero	0,19	14
Alejandra Piedrahita Gómez	0,18	16

Resistencia

Fecha	Deportista	FCMáx	VAM	VO2Máx	Ranking
08/07/2024	Jeancool Salazar Muñeton		15	53,76	1
08/07/2024	Mateo Soto Vásquez		15	53,76	1
08/07/2024	Alejandro Pinzon		14	50,83	3
08/07/2024	Laura Restrepo Urrego		13	47,91	4
08/07/2024	Alejandra Piedrahita Gómez		12	44,98	5
08/07/2024	David Alejandro Valderrama Pedraza		12	44,98	5
08/07/2024	Jeronimo Ruiz		12	42,05	5
08/07/2024	Jhon Montenegro		12	42,05	5
08/07/2024	Nicolás Arango Londoño		12	44,98	5
08/07/2024	Pablo Andrés Zapata Rojas		12	44,98	5
08/07/2024	Sara Sofia Barrientos Romero		11	39,12	11
08/07/2024	Alan Leal		10	33,26	12
08/07/2024	Isabella González Rodríguez		10	36,19	12
08/07/2024	Luisa Fernanda Zapata Zapata		10	33,26	12
08/07/2024	Matias Gonzalez		10	36,19	12

- La asistencia a los entrenamientos ha sido muy buen, se ha notado un gra compromiso de parte de nuestros esgrimistas, est debido a la competencia fundamental que esta próxima.

- Se realizaron 2 concentracione en dos fines de semana y se logra aclarar lo de las acciones tácticas como son la # y la #2

- Importante estas concentraciones ya que permite relaizar charlas en grupo de carácter táctico y esto para mejorar el desempeño en la competencia que se aproxima. Hace falta trabajar mas sobre los aspectos psicológicos. El grupo se destaca por la colaboración en el entrenamiento y en los controles competitivos.

- En este mes se realizó el acompañamiento con el área psicosocial, es de gran importancia porque nos permite realizar un poco más la cohesión de grupo y la actitud frente al trabajo en el entrenamiento

- 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.

- 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. Sin embargo, se logra reforzar las pistas y ya no se mueven, aunque se ponen lisas por que entra demasiado polvo a la sala de esgrima

- 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

- Con la incorporación de la esgrimista Piedrahita Alejandra, nos permite mejorar el nivel competitivo, ya que se le nota muy buen trabajo, tanto técnico de piernas y como táctico de brazos y piernas.

- El grupo logra mejorar su desempeño en los controles técnico tácticos, evidenciando mejores resultados ente cada uno de ellos.



FIRMA:
NOMBRE: Enmanuel Hoyos Victoria