Período de Informe	AGOSTO				
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.	**11**	
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO				
Número del contrato	513	**Informe de actividades No**	01		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de esgrima para INDEPORTES ANTIOQUIA				

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	1406	18	11	100%
2	SARA SOFIA BARRIENTOS	1150	18	9	82%
3	CAROLINA MENESES	767	18	6	55%
4	MANUELA RAMIREZ	895	18	7	64%
5	CAROL STEFFANY MURIEL	639	18	5	45%
6	LESLIE ANDREA PEREZ C	767	18	6	55%
7	MARIA CAMILA URIBE PINO	895	18	7	64%
8	ALAN LEAL VELASQUEZ	1150	18	9	82%
9	MATEO SOTO VASQUEZ	1150	18	9	82%
10	PEDRO SANCHEZ MEDINA	767	18	6	55%
11	JERONIMO CARDONA	511	18	4	36%
12	JONATHAN RUA	767	18	6	55%
13	ISAAC URIBEJARAMILLO	895	18	7	64%
14	SANTIAGO MENESES	0	18	0	0%

15	JUAN JOSE MARTINEZ	895	18	7	64%
16	PABLO CARRASQUILLA	1278	18	10	91%
17	CRISTOBAL JIMENEZ	0	18	0	0%
18	CRISTOBAL VILLEGAS	1150	18	9	82%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Final del mesociclo de Transformación del 2do macrociclo e inicio del mesociclo de Acumulación del 3er macrociclo. Del 16 al 31 de agosto.** **Objetivo General**: Lograr la recuperación del deportista tanto física y psicológicamente, logrando asi esa recuperación fisiológica y el estrés competitivo. **A nivel Físico General:** Reducir la fatiga acumulada Trabajando la flexibilidad y la movilidad articular dinámica y mantener su condición física desarrollando la resistencia general y especifica. **A nivel Físico Especifico:** Recuperar paulatinamente la potencia y la velocidad, mejorar la resistencia específica y la resistencia a la fuerza. Utilizar también la fuerza, Coordinación, flexibilidad, como mecanismo de prevención de lesiones **A nivel Técnico:** Analizar y corregir errores técnicos observados durante la competencia Mejorar la precisión retomando la ubicación de la mano en la guardia y la coordinación mano pierna delantera. El cambio de ritmo. **A nivel Táctico:** Mejorar estrategias y la toma de decisión en el combate, practicar técnicas y tácticas específicas para mejorar el rendimiento **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, durante 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:** Analizar el rendimiento mental durante la competencia. Trabajar en la gestión del estrés y la ansiedad. Mejorar la concentración y la focalización.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 4	Mesociclo: Realización Micro # 31 Ajuste (Predominio: Res (Fza-Gen) Volumen General: 3 (690). Intensidad: 3 (152 – 167 PPM) Preparación. Física General: 235´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Análisis de los diferentes aspectos observados en la competencia). Trabajo de resistencia a la fuerza con un 50 al 70% del RM aproximadamente 2 veces por semana. Preparación. Física Especial: 104 ´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) / ydiferentes cambios de ritmo. Preparación Técnico - Táctica: 269´ Trabajo en parejas técnicas de ejecusion y situaciones de combates. Asaltos libres poule 5 asaltos para ganar 3 y asaltos de 15 toques 3 para ganar 2. / Lección. Individual intensidad 1 - 2 Flexibilidad: 83´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas
Semana 5	Mesociclo: Transformación Micro # 32 de Ajuste. Predominio: Res (Fza-Gen)) Volumen General:(685´) Intensidad: (3) 152 – 167 PPM) **Preparación. Física General**: 164 ´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Observación del adversario) / En esta semana retomamos con el desarrollo de la resistencia a lafuerza general con implementos, barra, balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos 2 veces por semanas. También con la resistencia general, con trotes combinados y carreras con cambiode sentido. Preparación. Física Especial: 274´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques)

	/Seguir con el dominio de la distancia utilizando el cambio de ritmo. Preparación Técnico - Táctica: 164´ Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 1-2 Flexibilidad: 82´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En este periodo se participó en el Gran Nacional de Todas la Categorías M9, M11, M13, M15, Cadetes, Juveniles y Mayores. Donde se pasó la información solamente de las categoría Juvenil y Mayores-

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En este periodo no se realizó ninguna actividad, esperamos para el próximo lograr reunión con el medico encargado de la esgrima y formalizar la atención psicológica para los atletas juveniles que van a los Juegos Juveniles

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**El final del mesociclo de Acumulación del 3er macrociclo. Del 02 al 22 de septiembre. Inicio del mesociclo de Realización l del 3er macrociclo. Del 23 al 30 de septiembre. Objetivo General de este equipo masculino y femenino en desarrollo respetando la individualidad del plan de entrenamiento y quienes tienen un promedio de edad entre 17 y 25 años. Preparación Física General: Continuar el desarrollo de la resistencia a la fuerza a la velocidad, aumentar la fuerza máxima, mejorar la flexibilidad y la movilidad articular para prevenir lesiones. Preparación Física Especial: Mejorar la velocidad y la agilidad. Aumentar la resistencia muscular y la fuerza en las acciones específicas (ojo plasticidad). Mejorar la coordinación y el equilibrio. Preparación Técnica - Tactica: Mejorar la ejecución de la técnica básica general y especifica. Desarrollar estrategias y tácticas para diferentes situaciones del combate. Mejorar La toma de decisiones y la reacción y adaptación en el combate. Preparación Teórico – Psicológica: Mejorar la observación análisis y comprensión del juego y del adversario. Desarrollar habilidades mentales como la concentración, la confianza y el control del estrés competitivo. Mejorar la comunicación y el trabajo en equipo.**
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Mesociclo: Acumulación Micro # 33 Carga (Predominio: Res - Fza) Volumen General: 2 (690). Intensidad: 3 (152 – 167 PPM) Preparación. Física General: 185´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Análisis de los diferentes aspectos observados en la competencia (Físico, técnico, táctico y psicológico). Trabajo de resistencia a la fuerza con un 50 al 70% del RM / el desarrollo de la resistencia a la fuerza general con el método de cargas medias y polimétricos 2 veces por semanas. También con la resistencia general, con trotes combinados y carreras con cambiode sentido. Preparación. Física Especial: 149´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial con cambios de dirección y ejercicios de agilidad y

	velocidad. /Seguir con el dominio de la distancia utilizando el cambio de ritmo. Preparación Técnico - Táctica: 270´ Pulimento del desplazamiento para conseguir un mejor dominio de la distancia y del cambio de ritmo para sorprender al adversario. Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 2,trabajar la técnica básica y especifica del esquema de combate Flexibilidad: 66´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo movilidad articular sostenida para evitar lesiones.
Semana 2	Mesociclo: Acumulación Micro # 34 de Ajuste. Predominio: Res (Fza-Gen)) Volumen General: 2 (675´) Intensidad: 3 (152 – 167 PPM) **Preparación. Física General**: 189 ´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Las dificultades encontradas en la competencia para poder desarrollar su esquema de combate) / Preparación Física General: 189` Desarrollo de la resistencia a la fuerza general con implementos, pesas, balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos 2 veces por semanas. También con la resistencia general, con trotes combinados y carreras con cambiode sentido. Preparación. Física Especial: 149´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial con cambio de dirección y de ritmo, ejercicios de agilidad y velocidad aumentando la intensidad (Lactácida Preparación Técnico - Táctica: 270´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial con cambio de dirección y de ritmo, ejercicios de agilidad y velocidad aumentando la intensidad (Lactácida) en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) /Seguir con el dominio de la distancia utilizando el cambio de ritmo. Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 1-2 Flexibilidad: 68´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo movilidad articular sostenida para evitar lesiones.
Semana 3	Mesociclo: Acumulación Micro # 35 de Impacto. Predominio: (Res-Gen) Volumen General: 2 (178´) Intensidad: 3 (152 – 167 PPM) Formación: Discusión sobre diversos temas (Diferentes formas o maneras de competir) / En esta semana retomamos con el desarrollo de la resistencia a la fuerza general con implementos, barra, balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos 2 veces por semanas. También con la resistencia general, con trotes combinados y carreras con cambiode sentido. Preparación. Física Especial: 149´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) / Seguir con el dominio de la distancia utilizando el cambio de ritmo. Preparación Técnico - Táctica: 270´ Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 1-2 Flexibilidad: 69´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo movilidad articular sostenida para evitar lesiones.
Semana 4	Mesociclo: Transformación Micro # 36 de Activación. Predominio: Res (Fza-Max 50 y 70%)) Volumen General: 3 (690´) Intensidad: 3 (152 – 167 PPM) Formación: Discusión sobre diversos temas (Orden y aseo, asistencia y puntualidad) / Preparación Física General: 152´ Desarrollo de la resistencia a la fuerza máxima de alta intensidad. Preparación. Física Especial: 159´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial con ejercicios de agilidad y velocidad aumentando la intensidad. Preparación Técnico - Táctica: 311 En el desplazamiento resistencia a la velocidad (libre, dirigido y por bloques) /Seguir con el dominio de la distancia utilizando el cambio de ritmo Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 1-2 Flexibilidad: 83´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 5	Mesociclo: Transformación Micro # 37 de Activación. Predominio: Res (Fza-Gen) Volumen General: 3 (705´) Intensidad: 4 (168 – 183 PPM)

	Formación: Discusión sobre diversos temas (La necesidad de saber las fortalezas y debilidades del adversario) Preparación Física General: 197´ Retomamos con el desarrollo de la resistencia a la fuerza general con implementos, pesas, balón medicinal, mancuernas y saltos polimétricos 2 veces por semanas. También con la resistencia general, con trotes combinados y carreras con cambio desentido. Preparación. Física Especial: 106´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial. Preparación Técnico - Táctica: 317´ Especializar el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) /Seguir con el dominio de la distancia utilizando el cambio de ritmo Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 1-2 Flexibilidad: 85´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc

Observaciones del periodo
Análisis del II macrociclo para reajustar la preparación hacia los Juegos Nacionales Juveniles 2024. Ya con la selección y los equipos formados el trabajo será personalizado para conseguir un rendimiento óptimo. Por recomendaciones del metodólogo debemos iniciar las diligencias para conseguir las herramientas necesarias para que estos atletas seleccionados comiencen la atención psicológica adecuada que les permita desarrollar las mejores condiciones psicológicas para su desarrollo integral

FIRMA:

NOMBRE: MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA

