Período de Informe	ABRIL DE 2026				
Nombre contratista	ENMANUEL HOYOS VICTORIA				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	16708074		
Liga	LIGA DE ESGRIMA				
Deporte / modalidad	**ESPADA**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**9**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	234	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA, EN LA MODALIDAD ESPADA, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, 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	Alejandra	Piedrahita Gómez	576	6	5	83
2	Anyslehider	Boscán	2306	18	16	89
3	Camilo	Collazos	1429	12	10	83
4	Carmen Andrea	Correa Santa	1866	13	13	100
5	Daniel Alfrego	Perez Triana	1300	9	9	100
6	Isabella	Gonzalez Rodriguez	2313	16	16	100
7	Jeancool	Salazar Muñeton	2586	18	18	100
8	Matías	Pérez Alvarez	1152	10	8	80
9	Pablo Andrés	Zapata	576	5	4	80
10	Santiago	Vasquez Saldarriaga	2298	17	16	94
11	Sebastian	Ramirez Cardona	2003	15	14	93
12	Simòn	Lombana Martínez	1583	11	11	100
13	Sofía	Zuluaga Zuluaga	1725	15	12	80

14	Susana	Salazar Aldana	2154	15	15	100
15	Victoria	Carrillo Pacheco	1014	8	7	88

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	- 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 realizadas en el periodo 1 AL 31 DE MARZO	
Semana 1 01 al 05 ABRIL	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 Combates de estudio x 5 minutos
Semana 2 06 al 12 ABRIL	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 13 al 19 ABRIL	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 prinicipio del (3) Control competitivo
Semana 4 20 al 26 ABRIL	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 27 al 30 ABRIL	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

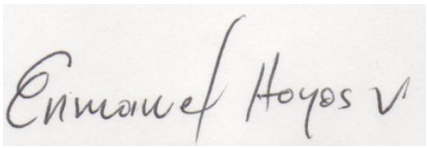
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se realizó el Campeonato Mundial de esgrima Juvenil en la ciudad de Rio de Janeiro. Solo participaron 2 espadistas. Isabella Gonzalez y Sofía Zuluaga. Tenían un objetivo que era lograr tres victorias en la poule. Esta tarea solo la logra Isabella Gonzalez,. Y en lel tablero de eliminación directa, pierde con por marcador de 15 – 12. Zuluaga, solo logra realizar 2 victorias de la poule y no pudo continuar en la competencia. No envié la información como siempre , ya que el program de información de la competencia me solicita comprar unos derechos.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Aún estamos pendientes de reunión para las fechas de las evaluaciones médicas, de acuerdo al plan gráfico presentado. El deportista Jeancool Salazar, realizó consulta médica, por un dolor en el codo, y le diagnosticaron lesión codo de tenista. Le programaron resonancias en el codo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	- Restablecer los niveles de condición física general (aerobia y fuerza), logrando mejorar el VO2 entre 40.8 – 52 **ml/kg/min. F**uerza 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 específica. - Estabilizar la técnica de esgrima mediante ejercicios de baja intensidad e iniciar la aplicación de nuevas variantes técnicas y tácticas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo 1 al 31 de mayo	
Semana 1 del 1 al 3 de mayo	-Participaciòn en la Copa Elite Nacional
Semana 2 del 4 al 10 de mayo	-Evaluación de la competencia Copa Nacional -Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios de base I -Predeportivos -Ejercicios técnicos de desplazamiento (correcciones) -Trabajo técnico táctico en pareja Quienes vayan a participar en el Gran Prix en Medellín tendrán otro tipo de entrenamiento.
Semana 3 del 11 al 17 de mayo	Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios BII -Predeportivos -Ejercicios técnicos de desplazamiento

	-Trabajo técnico táctico en pareja con énfasis en resistencia
Semana 4 del 18 al 24 de mayo	-Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios BII -Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia (circuito) -Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (mantener la técnica) -Trabajo técnico táctico en pareja con énfasis en resistencia
Semana 5 del 25 al 31 de mayo	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 Test físicos

Observaciones del periodo
La generalidad de los deportistas especialmente quienes viven en Francia, se les olvida llenar el formato de monitorización. Algunos me argumentan que tienen el estudio y los entrenamientos fuertes y no se acuerdan. Los que entrenan aquí en Colombia, siempre les recuerdo terminado el entrenamiento, antes de iniciar la flexibilidad que por favor lo llenen y sin embargo se les olvida. He estado mirando con algunos que estudian en la universidad, para que utilicen la preparación física con Lina, pero, aunque tienen unas horas libres, me comentan que tienen que realizar actividades y que, esperaran mejor en la niche en el entrenamiento Ha sido un poco difícil cuadrar los horarios con la preparadora física ya que varios de los deportistas las actividades académicas no se lo permiten. Estamos realizando los entrenamientos con volúmenes altos e intensidades altas, ya que la planificación esta así. Se les nota muy buen trabajo de base y están aguantando la carga del entrenamiento. se ha incrementado el volumen del entrenamiento Ahora el entrenamiento se está enfocando más al parte técnico táctica. Sin embargo, se enfatiza más en lo técnico ya que se ha notado una desmejoría en esta. Esto debido a que la competencia preparatoria del mes de marzo, obliga a trabajar más lo táctico. De acuerdo a los test específicos realizados, algunos mejoraron respecto al anterior, pero debemos seguir enfatizando en el trabajo especial para lograr el máximo rendimiento desde lo físico En lo táctico este mes no veo avance, hay un ligero estancamiento, puede ser debido a la fatiga que se ha acumulado. Este mes que sigue el volumen en el trabajo físico bajará y podremos enfatizar más en lo táctico. Continuamos en la consolidación de las acciones tácticas 1 y 2. Para este mes se retiró del listado a Santiago Jurado sosa. Ya que no cumple una sola asistencia en el mes.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Enmanuel Hoyos Victoria