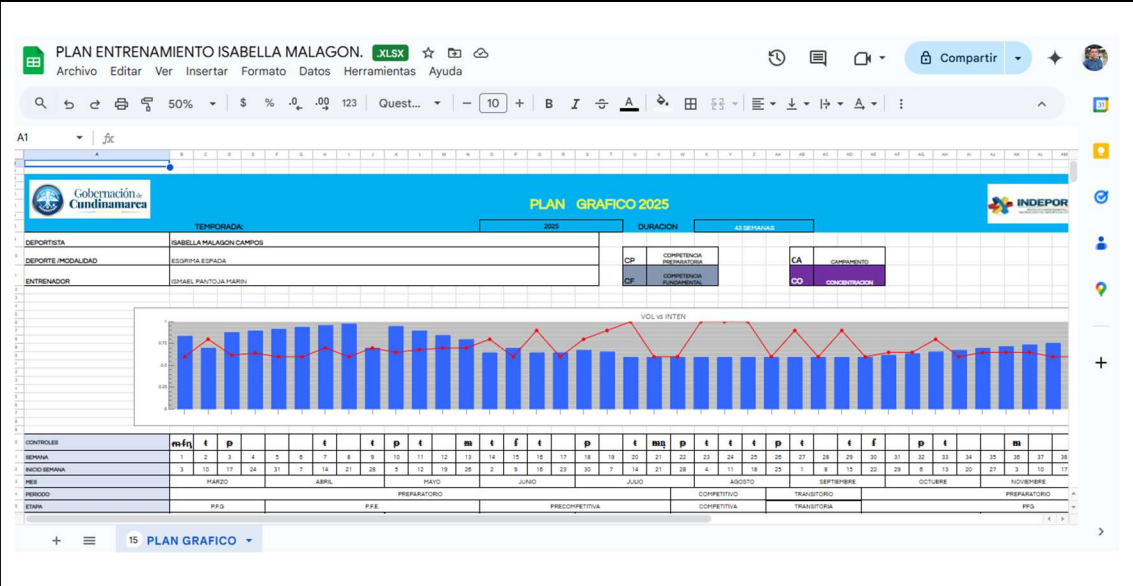


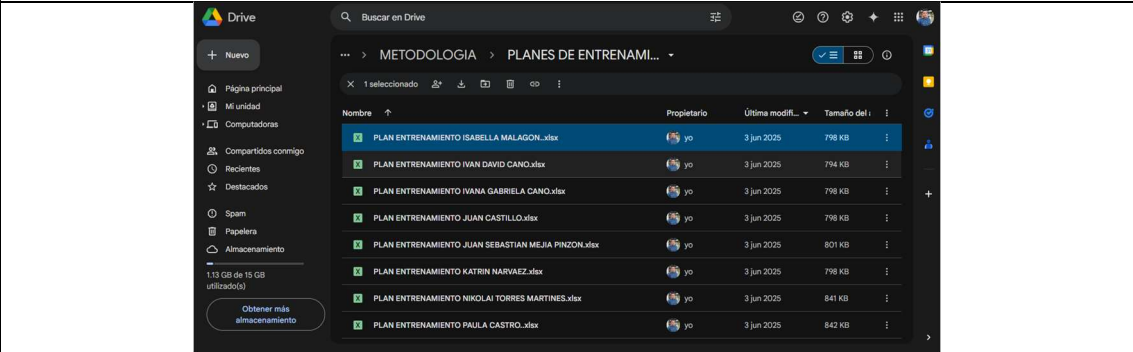
ISMAEL PANTOJA MARIN	
CC NO 14607716	
CPS 460 DE 2025	
PAGO 02 DE 06	
EVIDENCIAS	
Actividades realizadas:	
<div>1. Asistí a todas las competencias del mes de junio y desarrolle las sesiones de entrenamiento con el objetivo de identificar y evaluar prospectos en esgrima, haciendo un énfasis especial en los esgrimistas de espada para las categorías de reserva y alto rendimiento de Cundinamarca (m15, cadetes, juvenil y mayores). Diseñé y ejecuté entrenamientos enfocados en perfeccionar la técnica de los toques, desplazamientos y tiempos de reacción, ajustando cada sesión según las características y necesidades individuales de cada deportista, basándome en su nivel técnico y táctico para potenciar su rendimiento.</div>	
<div><div><div>27/06/2025 8:53:21 1326 Carrera 7 Chía Cundinamarca</div></div><div><div>26/06/2025 10:47:41 11 - 84 Calle 17 Chía Cundinamarca</div></div><div><div>21/06/2025 13:29:36 # 6A-71 Calle A Pradilla Chía Cundinamarca</div></div><div><div>16/06/2025 7:12:26 11 - 80 Calle 17 Chía Cundinamarca</div></div><div><div>15/06/2025 7:33:31 # 6A-71 Calle A Pradilla Chía Cundinamarca</div></div><div></div></div>	



2. Colaboré en la elaboración y adaptación del Plan Estratégico y el programa de entrenamiento, ajustándose a la metodología específica de esgrima con un enfoque hacia los Campeonatos nacionales. Durante este proceso, establecí objetivos a corto y largo plazo, definiendo la proyección competitiva de los esgrimistas y orientando la preparación de manera integral para cada categoría. Me enfoqué en desarrollar un plan que abarcara no solo los aspectos técnicos y tácticos, sino también el fortalecimiento físico de los deportistas. Además, supervisé que cada fase del entrenamiento se implementará conforme a lo establecido en los planes, asegurando un desarrollo progresivo y alineado con las metas proyectadas para maximizar el rendimiento en las competencias.



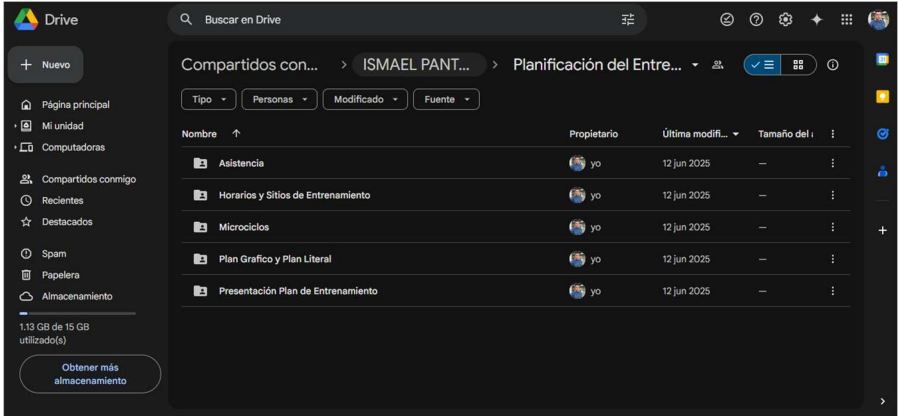
3. Desarrolle, controle y realice el análisis del desempeño individual de cada esgrimista, ajustando las cargas de entrenamiento de los microciclos según su evolución en los aspectos técnicos y tácticos evidenciados en la competencia nacional preparatoria de junio. Modifiqué y personalicé los ejercicios para reforzar áreas específicas, realizando ajustes semanales basados en un monitoreo constante de su progreso. Además, incorporé sesiones de recuperación y descanso en el plan de entrenamiento, garantizando que los deportistas se encontrarán en óptimas condiciones para enfrentar las exigencias de cada sesión.



ANEXO MICROSICLOS AL FINAL DEL DOCUMENTO

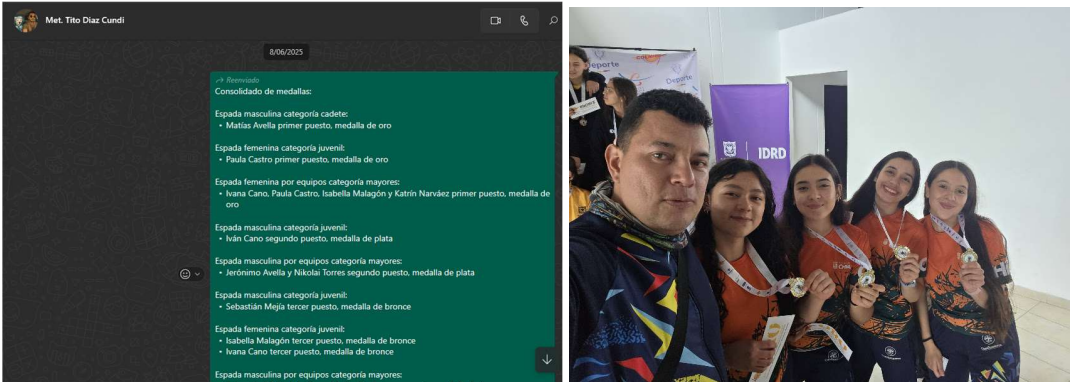


4. Entregue los documentos y respaldos necesarios para el equipo técnico, metodológico. Esto incluyó la elaboración y presentación de informes detallados sobre el avance de los esgrimistas del Plan Estrella de Cundinamarca, garantizando que toda la información estuviera completa y actualizada. Colaboré en la recopilación de datos y en la redacción de reportes que permitieran monitorear el progreso de los deportistas, facilitando así la evaluación y el seguimiento por parte de los diferentes equipos de apoyo.

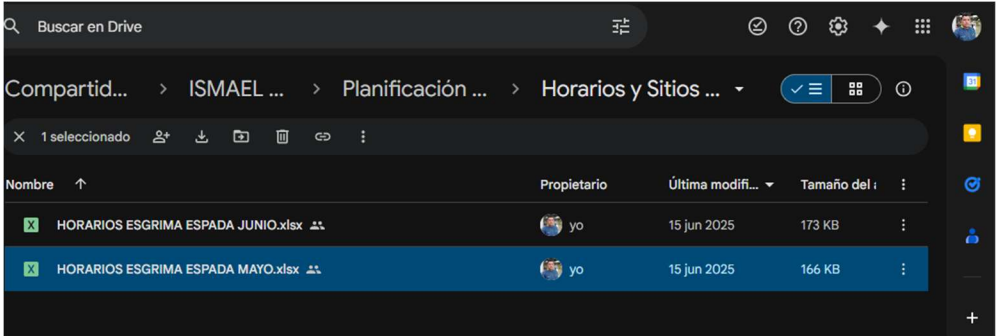


5. Informe al señor metodólogo el Señor Tito Diaz, de el acompañamiento de 12 deportistas de las categorías cadetes juvenil y mayores, en la copa nacional desarrollada en Bogotá el 6 de junio, debido a los tiempos de contratación no se gestionó pre -informe, una vez terminada la competencia se informaron los resultados obtenidos por los deportistas especialmente de las categorías cadete, juvenil y mayores, que son los que se perfilan como reserva y rendimiento, donde se logran:

Tres medallas de oro
Dos medallas de plata
Siete medallas de bronce



6. Desarrolle con los deportistas de espada quince (15) sesiones semanales de entrenamiento presencial, con duraciones de dos (02) horas atendiendo los deportistas de espada pertenecientes al plan estrella (9) y los de reserva y proyección (6); se planifican y registran en los formatos establecidos y con horarios y sitios de entrenamiento, se informan oportunamente los cambios al metodólogo y a la Liga de esgrima de Cundinamarca, y también se anexa planilla de asistencia y registro fotográfico de las actividades realizadas del mes de junio



ANEXO HORARIOS DESARROLLADOS AL FINAL DEL DOCUMENTO

7. Adelante los procesos necesarios, como reunión de padres de familia y deportista donde expliqué las ventajas y beneficios de que los atletas a cargo de mi deporte y modalidad pertenezcan o mantengan su registro de Club Deportivo y liga vigente, y se permite la intervención de los clubes invitados para que ofrezcan sus procesos de afiliación.

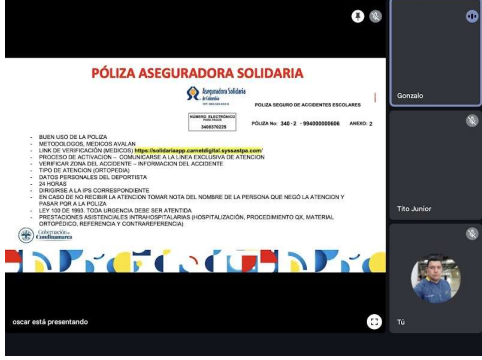
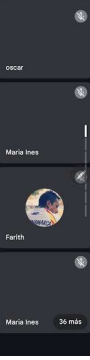


- 28/06/2025 14:55:41
6A-71 Calle A Pradilla
Chia
Cundinamarca

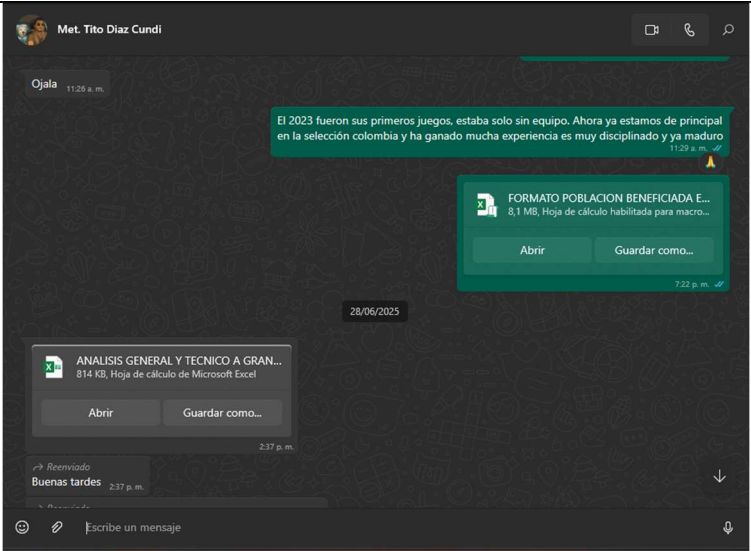
24/06/2025 15:22:02
6A-71 Calle A Pradilla
Chia
Cundinamarca

- [illegible]

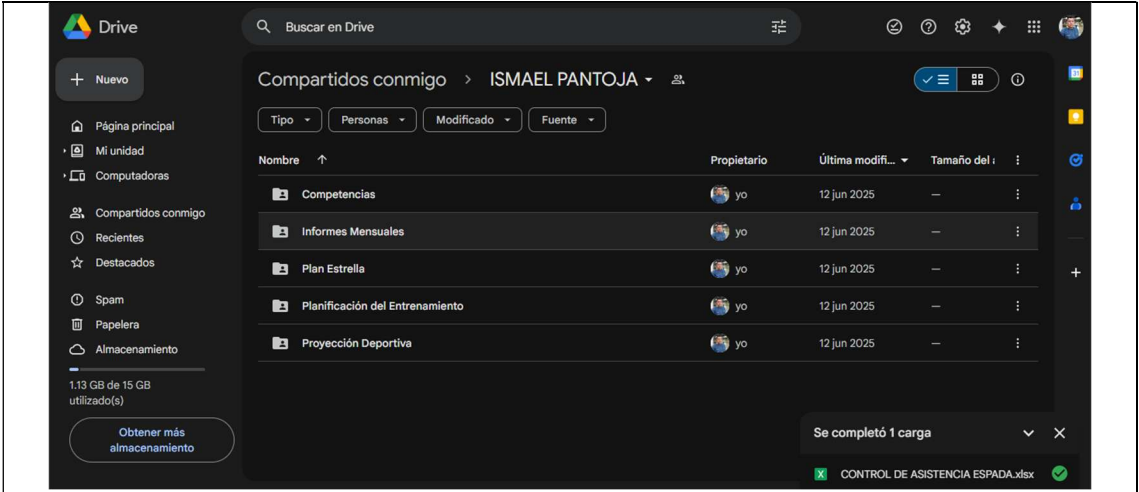


<div><div>15/06/2025 8:53:00 1326 Carrera 7 Chía Cundinamarca</div></div> <div><div>15/06/2025 7:33:31 # 6A-71 Calle A Pradilla Chía Cundinamarca</div></div>
<p>11. Participe de las reuniones virtuales de control y seguimiento del área metodológica los días 3, 9 y 17 de junio.</p> <p>Asistí a las siguientes actividades de capacitación, convocados por Indeportes Cundinamarca:</p> <p>1 sesión virtual psicología del deporte 26 de junio</p> <p>2 congreso internacional de control del entrenamiento deportivo, 10 y 11 de junio</p> <p>3 Reunión equipo interdisciplinario (psicólogo y deportólogo) 6 de junio.</p>
<div><div>Gobernación de Cundinamarca 10 de junio de 2025 8:27 a. m.</div></div> <div></div>
<div><div>oscar está presentando</div></div> <div></div> <div></div>
<p>13. Realice con el Señor metodólogo Tito Diaz, y con la liga de esgrima de Cundinamarca, la proyección de los resultados esperados en la competencia fundamental desarrollando el formato establecido, competencia plasmada en el plan de entrenamiento de cada deportista. Se cargará en el drive de acuerdo a las indicaciones del área respectiva una vez avalado por las misma.</p>

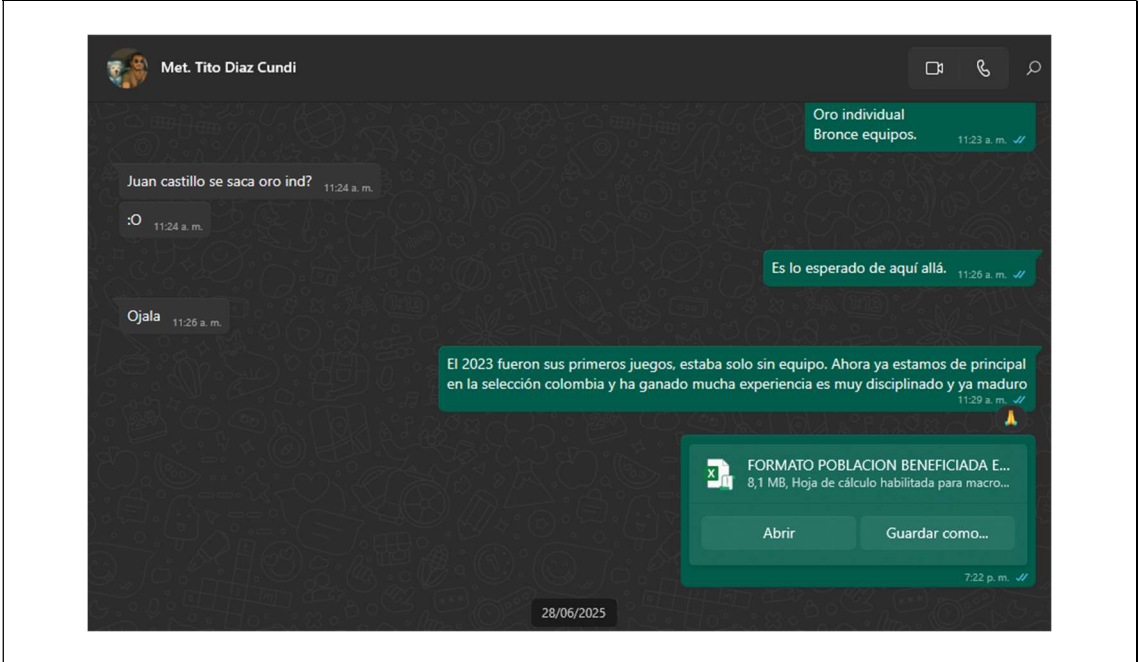


<div data-bbox="438 282 1185 833"></div>
<p>14. Desarrolle los procesos de talento y reserva deportiva para esgrima modalidad espada, brindando asistencia técnica y pedagógica continua durante el periodo informado del mes de junio. Coordiné con el metodólogo para asegurar que cada elemento de la preparación y el desarrollo de los esgrimistas estuviera en línea con las directrices establecidas. Mi enfoque se orientó a proporcionar el apoyo necesario para promover el crecimiento y la progresión de los talentos emergentes y los esgrimistas en reserva, garantizando su adecuada formación y evolución continua.</p>
<div data-bbox="263 1225 1360 1564"></div>
<p>15. Diligencie todos los formatos requeridos por el área metodológica, administrativa y demás dependencias que intervienen en la ejecución de las actividades contractuales; sistematice, tabule y organice toda la información en el drive establecido para el mes de junio</p>





16. Entregue el listado de deportistas beneficiados en el mes de junio con registro fotográfico del trabajo realizado. Esta información se envió el día 27 del mes.





ISMAEL PANTOJA MARIN
CC 14607716

