Período de Informe	FEBRERO 2026			
Nombre contratista	LUIS FELIPE JIMENEZ HINCAPIE			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1.035.873.035	
Liga	Antioqueña de Fútbol de Salón			
Deporte / modalidad	**Fútbol de salón - masculino**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.		**Masculino** Nro.	**20**
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ			
Número del contrato	134	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR ASISTENTE PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS PARA ACOMPAÑAR A LA LIGA ANTIOQUEÑA DE FUTBOL DE SALÓN, EN LA RAMA MASCULINA, 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**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Santiago Franco	1920 min	16	16	100%
2	Juan David Giraldo	1920 min	16	16	100%
3	Samuel Arias López	1440 min	16	12	75%
4	Juan Esteban García C	1920 min	16	16	100%
5	Rolan Estevan Murillo M	1920 min	16	16	100%
6	Santiago Gutiérrez Mira	1920 min	16	16	100%
7	Nicolás Rios Londoño	1920 min	16	16	100%
8	Jhon Edison Londoño	1440 min	16	12	75%
9	Juan Pablo Martínez	1920 min	16	16	100%
10	Juan Pablo Cardona	1440 min	16	12	75%
11	Cristian David Moreno	1920 min	16	16	100%
12	Samuel Henao Zapata	960 min	16	16	100%

13	Estiven Valencia Hoyos	1920 min	16	16	100%
14	Julián Mejía	1920 min	16	16	100%
15	Daniel Pulgarín.	1440 min	16	12	75%
16	Víctor Pasos R.	1440 min	16	12	75%
17	Juan Esteban Torres.	1440 min	16	12	75%
18	Jhon Garcés M.	1440 min	16	12	75%
19	Juan Asprilla C.	1440 min	16	12	75%
20	Deyron Riascos	1440 min	16	12	75%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Fortalecer las capacidades condicionales de los jugadores mediante un trabajo físico orientado a la resistencia, la fuerza y la velocidad específica del fútbol de salón, al tiempo que se introducen y consolidan principios tácticos básicos de organización defensiva y ofensiva, con el fin de establecer una base integral para los torneos clasificatorios a JDN 2027. Además se realiza seguimiento a los deportistas en diferentes torneos no federados.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	**Base física y adaptación** Iniciar el trabajo de fuerza general y resistencia aeróbica sin perder el contacto con balón. **Actividades / Ejercicios** • Circuito de fuerza general (3 estaciones x 3 rondas): Sentadilla + salto Flexiones de brazo Plancha frontal y lateral Zancadas alternas • Trabajo de resistencia aeróbica intermitente (intervalos 3x4 minutos) • Juego reducido 4v4 con énfasis en intensidad constante • Trabajo técnico posterior a carga física (control y pase bajo fatiga)
Semana 2	**Fuerza específica aplicada al juego** Desarrollar fuerza explosiva y resistencia específica del fútbol de salón. **Actividades / Ejercicios** • Trabajo de fuerza con sobrecarga moderada (pesas supervisadas): Prensa Peso muerto técnico Trabajo de core con balón medicinal • Pliometría (saltos cortos + sprint 10-15 metros) • Ejercicios de transición 3v2 en alta intensidad • Partido condicionado con presión alta obligatoria

Semana 3	**Resistencia anaeróbica y toma de decisiones** Mejorar capacidad de repetir esfuerzos de alta intensidad **Actividades / Ejercicios** • Test intermitente de control físico • Series de sprint repetido (6x30m) • Juego 3v3 continuo (rotación rápida) • Trabajo táctico 1-2-1 bajo carga física
Semana 4	**Integración físico-táctica** Integrar fuerza y resistencia dentro del modelo colectivo. • Actividades / Ejercicios • Circuito combinado (fuerza + definición) • Situaciones reales 4v3 / 3v4 • Trabajo por posiciones con exigencia física específica • Partido interno de evaluación.
Semana 5	

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No hubo competencias federadas, pero durante diciembre y enero se le hizo seguimiento a los deportistas en evento independientes en los cuales participan por dinero, se le hace seguimiento debido a que son torneos muy competitivos y que nos ayudan a identificar falencias

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
N/A

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Continuar con el trabajo físico basado en el desarrollo de las capacidades condicionales enfocadas a los requerimientos del fútbol de salón, además iniciar las convocatorias y trabajos con las categorías juveniles e infantiles (aspecto que falta definir mediante reunión con el comité ejecutivo de la Liga e Indeportes Antioquia) como se hace anualmente
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	**Consolidación de fuerza base** Reafirmar la base de fuerza general y mejorar estabilidad y core. **Ejercicios:** • Circuito de fuerza (4 estaciones x 3 rondas) Sentadilla con barra moderada Peso muerto técnico Flexiones explosivas Plancha + desplazamiento • Resistencia aeróbica intermitente (4x4 minutos). • Juego reducido 4v4 manteniendo intensidad constante. • Trabajo técnico bajo fatiga (control y pase en espacio reducido).
Semana 2	**Fuerza explosiva y velocidad** Mejorar potencia y reacción aplicada al juego. **Ejercicios:** • Pliometría (saltos + sprint 15m). • Arranques desde diferentes estímulos (visual y auditivo). • Trabajo con trineo o resistencia elástica. • Transiciones rápidas 3v2. • Partido condicionado (máximo 2 toques).
Semana 3	**Resistencia anaeróbica específica** Mejorar capacidad de repetir esfuerzos de alta intensidad. **Ejercicios:** • Series de sprint repetido (8x30m). • Circuito físico con balón (conducción + definición). • Juego continuo 3v3 con rotación rápida. • Trabajo táctico 1-2-1 bajo presión alta. • Partido interno con tiempos reducidos y alta intensidad.
Semana 4	**Integración físico-táctica avanzada** Integrar la carga física al modelo colectivo real de competencia.

	Ejercicios: • Fuerza combinada + finalización. • Situaciones reales 4v3 y 5v4. • Trabajo específico por posiciones (especial énfasis en porteros). • Balón parado ofensivo y defensivo. • Partido aplicado con metas físicas (presión en ¾ de cancha).
Semana 5	**Evaluación y simulación competitiva** Evaluar progresión física y rendimiento en juego real. **Ejercicios:** • Test comparativo de fuerza y velocidad. • Juego en tiempos reales (2x20 o 2x25 según categoría). • Simulación de escenario competitivo. • Trabajo específico individualizado (porteros y jugadores con mayor carga). • Retroalimentación grupal.

Observaciones del periodo
Durante los meses de diciembre 2025 y enero 2026 se realizó seguimiento a los deportistas que están la proyección a Juegos Deportivos Nacionales de nuestra selección Antioquia identificando fortalezas y debilidades, aspecto que también realizamos con deportistas rivales relevantes que estarán en sus seleccionados. Cabe destacar que los torneos a los que nos referimos son eventos no federados, pero por las altas sumas de dinero en disputa el nivel competitivo es muy alto. En relación con lo físico se continúa fortaleciendo el trabajo de fuerza y resistencia con ambas categorías, evidenciando buena adaptación a las cargas y compromiso en cada sesión. El grupo mantiene buena asistencia, disposición y actitud frente a la exigencia física. Se realizó monitoreo progresivo de cargas para evitar sobrecargas musculares, logrando mantener estabilidad en el rendimiento y buena respuesta física general. Adicionalmente, se diseñó un plan de entrenamiento en casa, enfocado en fuerza y resistencia, el cual los deportistas deben realizar 2 veces por semana, con el fin de complementar el trabajo presencial y potenciar la mejora física individual. Este plan permite dar continuidad al proceso, mejorar disciplina y fortalecer el compromiso personal con el rendimiento deportivo



_____

FIRMA:

NOMBRE: LUIS FELIPE JIMENEZ HINCAPIE