Período de Informe	MAYO DE 2026				
Nombre contratista	DAYLON GILBERTO DIAZ ACOSTA				
Tipo de documento	CE/NIT	**Numero de documento**	CE-8001230 / NIT-7004670369		
Liga	LIGA DE ESGRIMA				
Deporte / modalidad	**SABLE**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**5**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	236	**Informe de actividades No**	04		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA EL DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETA DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA, EN LA MODALIDAD DE SABLE CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, EN CATEGORIAS 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	CARDONA JACOB	2973	25	21	82%
2	PINZON ALEJANDRO	2973	25	9	26%
3	GONZALEZ MATIAS	2973	25	20	80%
4	MONTENEGRO JHON	2673	25	19	78%
5	POLO MIGUEL	2125	16	11	75%
6	RESTREPO LAURA	2673	25	22	88%
7	ZAPATA LUISA	2973	25	12	40%
8	GAVIRIA VALERIA	2973	12	11	94%
9	LOPEZ LAURA	2973	17	12	71%
10	MONTOYA LUCIANA	2125	18	14	86%
11	VILLEGA LUCIANA	2125	18	16	88%
12	CANO MARIANA	2125	18	14	86%
13	SARA QUINTERO	2673	24	18	88%
14	MARIA ESTEFANIA VITORIA	2125	18	15	82%

15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Condición Física General (Aeróbica y Fuerza): el objetivo de este meso son los ejercicios de fuerza máxima que es la base del programa de entrenamiento especializado posterior (fuerza-resistencia). Además, sirven para estimular la hipertrofia muscular, como es a veces necesario. Sin embargo, el programa de fuerza debe ser suplementado por el trabajo aeróbico. También es un meso de perfeccionamiento técnico, la eliminación de errores, es un mesociclo que incluye una cantidad sustancial de trabajo aeróbico y técnico. Por el contrario, el programa de fuerza debe utilizar ejercicios de alta carga para afectar los mecanismos nerviosos e hipertróficos de mejora de la fuerza**.**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	-Se realizaron ejercicios de velocidad: 5Mx6R -Se llevó a cabo trabajo de resistencia 20 minutos -Se ejecutaron desplazamientos técnicos 20 minutos de trabajo
Semana 2	-Se realizó el trabajo de pareja donde el objetivo fundamental fueron los trabezones en las diferentes distancias. -Trabajo físico con pesas donde el objetivo fundamental fue la resistencia a la fuerza.
Semana 3	-Se trabajó el desplazamiento táctico en los 4tro metros. -Se realizaron asaltos de estudios donde el objetivo fuero las acciones de 4tro metros. -Se mantuvo el trabajo de resistencia aeróbica y el trabajo físico con pesas.

Semana 4	-Se impartieron las clases individuales de 10-20 minutos, priorizando las acciones técnico-tácticas. -Se realizaron los trabajos en parejas enfocados en los 4tro metros -Se realizó resistencia anaeróbica.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se participó en la primera Copa Elite Nacional del año con una delegación conformada por dieciséis deportistas en la modalidad de sable, obteniendo siete medallas de, evidenciando un desempeño competitivo del equipo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NO APLICA

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**Objetivo:** Mejorar la capacidad anaeróbica entre un 1% y 3%. **Método:** Implementar ejercicios especiales que combinen fuerza y velocidad específicas, enfocados en el desarrollo de la potencia y explosividad. **Desplazamiento Táctico y Preparación Competitiva.** Continuar trabajando en el desplazamiento táctico, integrando elementos tácticos mediante la aplicación precisa de las distancias ya dominadas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	. 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 3 minutos
Semana 2	Trabajos de fuerza velocidad con bandas (A) (Az) (N) (repeticiones) T.sup. Trabajos polimetría T.inf. Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intensidad: 3- 4) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (preparación del ataque con finta y golpe. Test competitivo
Semana 3	Trabajos de resistencia B III Trabajos pliometría T.inf. Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intensidad: 3- 4) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (variar las preparaciones de los 4tro metros). Control competitivo
Semana 4	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 (trabajar las acciones de 4tro metros). - Control competitivo - test físico especial
Semana 5	Trabajos de fuerza velocidad con bandas (Az) (N) (repeticiones) mixto Trabajo táctico: combates de entrenamiento (utilización de la punta en línea y sus variantes). -Combates de entrenamiento (con presión y doble presión - control competitivo

Observaciones del periodo
Tenemos programados en el mes, los test físicos, test-competitivos de control que realizamos en la sala de entrenamiento, tanto generales como uno específico. El específico nos permite controlar el entrenamiento, técnico táctico. Seguimos en este periodo con material averiado y arreglado de sala de esgrima, el arreglo casi no dura, por lo deteriorado que se encuentran.



_____

FIRMA:

NOMBRE: DAYLON GILBERTO DIAZ ACOSTA