Pradera, mayo de 2026

Señor

FRANK FEIBERT ERAZO CABAL
INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – IMDER PRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como **Entrenadora** del Instituto Municipal Para El Deporte, La Recreación y Aprovechamiento del Tiempo Libre durante el período comprendido del 28 de abril al 27 de mayo.

1) Durante el periodo evaluado, llevé a cabo la planificación y ejecución del plan de entrenamiento de los deportistas a mi cargo, distribuyendo el trabajo en jornadas diarias conforme a la programación establecida. Esta planificación fue estructurada cuidadosamente en función de los principios del entrenamiento deportivo, abarcando diferentes periodos y etapas: preparación general, preparación específica, periodo competitivo y transitorio.

Cada una de estas etapas fue organizada a través de microciclos con objetivos específicos (acumulativos, intensivos, competitivos, de ajuste o recuperación), permitiendo una progresión lógica y adaptada al estado de forma de los atletas. En total, se desarrollaron **4 microciclos**, dentro de los cuales se ejecutaron **24 sesiones de entrenamiento**.

La distribución del volumen e intensidad se ajustó periódicamente en función de la carga interna y externa de cada deportista, priorizando el principio de individualización. El volumen total de trabajo se incrementó gradualmente durante la etapa de preparación, alcanzando picos planificados de carga y realizando posteriormente ajustes controlados que favorecieron la adaptación fisiológica y la prevención de la fatiga acumulada.

Asimismo, se aplicaron métodos de control y evaluación para monitorear la adaptación de los deportistas, permitiendo realizar ajustes oportunos y asegurar la

eficiencia del proceso de entrenamiento. Esto incluyó registros diarios, evaluaciones funcionales y análisis del rendimiento mediante test específicos.

2) Desarrollé actividades orientadas a la identificación y captación de nuevos talentos deportivos, incentivando la participación comunitaria y fortaleciendo los procesos de formación deportiva dentro del municipio.














25 may 2026 4:59:34 p. m.


25 may 2026 4:59:39 p. m.


25 may 2026 4:59:48 p. m.


5 may 2026 4:54:35 p. m.


5 may 2026 4:55:02 p. m.


5 may 2026 4:55:06 p. m.


5 may 2026 4:55:56 p. m.


5 may 2026 4:55:49 p. m.


5 may 2026 4:55:52 p. m.


5 may 2026 4:55:51 p. m.


5 may 2026 4:55:47 p. m.


5 may 2026 4:55:07 p. m.


5 may 2026 4:54:45 p. m.


5 may 2026 4:54:43 p. m.


5 may 2026 4:55:09 p. m.


5 may 2026 4:55:21 p. m.


5 may 2026 4:55:48 p. m.


16 may 2026 8:49:13 a. m.


16 may 2026 8:49:20 a. m.







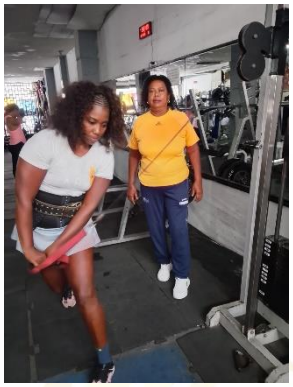



16 may 2026 8:29:25 a. m.



















3) Durante el periodo, formulé un cronograma detallado de actividades correspondiente a un macrociclo específico dentro de la planificación anual del

entrenamiento. Este macrociclo fue estructurado de acuerdo con los principios de la periodización, comprendiendo distintas etapas y periodos, entre ellos:

• Etapa de preparación general y específica, orientadas al desarrollo de las capacidades físicas básicas y específicas requeridas para el rendimiento óptimo en competencia.
• Periodo de competencias preparatorias, destinadas a evaluar el estado de forma del deportista en situaciones controladas.
• Periodo fundamental, enfocado en la consolidación del rendimiento técnico, táctico, físico y psicológico con miras a las competencias programadas.

A su vez, el macrociclo fue dividido en un mesociclo correspondiente al periodo evaluado, compuesto por cuatro microciclos semanales con objetivos específicos, incluyendo:

• Sesiones de trabajo técnico-táctico y físico.
• Tareas individualizadas de recuperación y control de carga.
• Sesiones teóricas relacionadas con aspectos estratégicos y preparación mental.

Además, se planificaron controles periódicos internos y externos con el fin de monitorear la adaptación al entrenamiento, mediante evaluaciones funcionales, test de campo, registros de carga y análisis del rendimiento deportivo.

La estructura del cronograma tuvo como objetivo principal mantener una progresión coherente en las cargas, favorecer la adaptación fisiológica y psicológica del deportista y garantizar un estado óptimo de forma para las competencias programadas en el calendario deportivo.

De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como entrenadora del Instituto Municipal para el Deporte, la Recreación y Aprovechamiento del Tiempo Libre.

Cordialmente,

MARIA YOLANDA BELTRAN GUEJIA
C.C. 29.703.733
ENTRENADORA

CC. Archivo.-2