Período de Informe	MAYO			
Nombre contratista	DIEGO ALEJANDRO TORRES TORRES			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1042767191	
Liga	CLUB DEPORTIVO FURIOUS BALONCESTO SILLA DE RUEDAS			
Deporte / modalidad	**BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS / CONJUNTO PISO**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**19**
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMÉNES MORENO			
Número del contrato	160	**Informe de actividades No**	04	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias de los atletas de baloncesto en silla de ruedas con discapacidad física, en categorías de Juegos Paranacionales			

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	Juan de la Cruz Gómez Ríos	2400 min	20	20	100 %
2	Daniel David Jiménez	1680 min	20	14	70%
3	Jaiver Bladimir Londoño	2280 min	20	19	95%
4	Jeison Esneider Mejía	2160 min	20	18	90%
5	Raúl José Vega Benítez	2160 min	20	18	90%
6	Yair Diaz Cuero	2160 min	20	18	90%
7	Jorge Humberto Vasquez	1440 min	20	12	60%
8	Sergio Alberto Penagos	1920 min	20	16	80%
9	Héctor Armando García	1920 min	20	16	80%
10	Carlos Alberto Carrillo	1800 min	20	15	75%
11	Federico López Rodríguez	2160 min	20	18	90%
12	Diego Armando Romero	1680 min	20	14	70%
13	Daniel Hincapié Restrepo	2160 min	20	18	90%
14	Jovanny Ceballos García	1440 min	20	12	60%

15	Eugenio de Jesús Arias	1920 min	20	16	80%
16	Jesús David Gallego	1440 min	20	12	60%
17	Santiago Calle Rendón	1680 min	20	14	70%
18	Juan Esteban Valderrama	1680 min	20	14	70%
19	Euclides Domico Domico	1200 min	20	10	50%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Potenciar el trabajo de manejo de silla, lanzamiento, bloqueos, ayudas, y defensa de los deportistas mejorando el rendimiento y la efectividad dentro y fuera de zona.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de miembro superior. -Trabajo de manejo de silla entre conos con y sin balón. -Trabajo de dribling estático y en movimiento. - Trabajo de pase, escolta y lanzamiento. -Trabajo de ataque defensa espacios reducido 1 vs 1, 2 vs 2 - Trabajo de lanzamiento desde las 7 posiciones de zona - Trabajo de resistencia, pase y lanzamiento por 5 minutos en ambos aros. - Test de resistencia y agilidad. - Trabajo de técnica de lanzamiento a pared y a canasta.
Semana 2	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de choque, combinado con resistencia aeróbica. - Trabajo de pase, recepción con manejo de silla y de diferentes distancias - Trabajo de bloqueo, posición de silla, recuperación y ayuda. - Trabajo de entradas a zona en velocidad por parejas. - Trabajo de trenza - Trabajo de lanzamiento de tiro libre. - Trabajo de defensa ataque 3 vs 3 vs 3
Semana 3	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de tren superior. -Trabajo entradas y lanzamiento desde los 7 puntos. -Trabajo de defensa zonal y cerco reboteador, cambios y ayudas de defensa.Trabajo de ataque y defensa sobre presión. - Trabajo de bloqueos y pantallas 1 vs 1 1 2 vs 2 espacio reducido. - Trabajo de rotación de balón y posicionamiento fuera de zona. - Trabajo de bloqueo, posición de silla, recuperación y ayuda. - Trabajo de lanzamiento de tiro libre.
Semana 4	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de tren superior. - Trabajo de manejo de silla con cambios de dirección. - Trabajo de resistencia aeróbica combinado con lanzamientos en los diferentesaros. - Trabajo de conos, pase, recepción entradas y lanzamiento en zona. - Trabajo de meter silla para bloqueos, ayudas. - Trabajo de defensa lineal y zonal con cambios de posición y ayudas.

Semana 5	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de tren superior. - Trabajo lanzamiento sobre fatiga. - Trabajo de meter silla para bloqueos, ayudas. - Trabajo de resistencia con compañero y lanzamiento desde las 7 posiciones - Trabajo parejas pase largo y escolta. - Trabajo de lanzamiento de tiro libre. - Trabajo de marcación ayudas y cambios. - Trabajo de posicionamiento en zona y fuera de zona, con y sin balón.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el actual periodo se continua con la preparación física, técnica y táctica de los deportistas con mirar a afrontar la primer Liga A, (CAMPEONATO INTERCLUBES 2024), creado por la Federación Colombiana de Baloncesto de Silla de Ruedas, el cual se llevará a cabo en tres meses del año, el primero será del 24 al 30 de julio, lugar aún por definir por parte de la FEDERACIÓN BSR; donde los deportistas autorizados para estos eventos es un máximo de 12

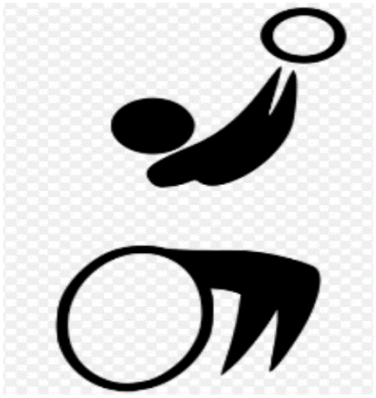
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- No hubo reunión con dependencias de Indeportes.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Potenciar el trabajo de manejo de silla, lanzamiento, bloqueos, ayudas, Mejorando la cohesión de juego, defensa de los deportistas y ataque de los deportistas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizarán las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de miembro superior. -Trabajo de manejo de silla por parejas entre conos con y sin balón combinado con lanzamiento de tiro libre. -Trabajo de pase, escolta y lanzamiento. -Trabajo de ataque defensa espacios reducido 2 vs 2 con balón y terminando en tiro. - Trabajo de lanzamiento desde las 7 posiciones de zona, combinado con trabajo de resistencia aérobica. - Trabajo de resistencia, pase y lanzamiento por 5 minutos en ambos aros. - Trabajo de técnica de lanzamiento a pared y a canasta.

Semana 2	Se realizarán las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de tren superior con teraband y pesas. - Trabajo de entradas por 45 grados, ambos lados y centro. - Trabajo de desplazamiento entre conos llegar a posición de tiro y lanzar `por parejas. - Trabajo por parejas de lanzamiento desde las 7 posiciones combinado con halar el compañero de cancha a cancha. - Trabajo de defensa 1 vs 1 y llegar a lanzar de cancha a cancha. - Trabajo reducido 3 vs 3 con balón y terminar con lanzamiento.
Semana 3	Se realizarán las siguientes actividades: -Trabajo de fortalecimiento muscular de tren superior. - Trabajo de defensa ataque 3 vs 3 vs 3. -Trabajo de ayudas y bloqueos 2 vs 2 para quedar 2 vs 1. -Trabajo de defensa lineal, como cuidar la espalda del compañero en defensa. - Trabajo de trenza, salida posición y ayudas. - Trabajo de ayudas en zona triple swing. - Trabajo de lanzamiento de tiro libre.
Semana 4	Se realizarán las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de tren superior. - Trabajo de resistencia aérobica sobre las 6 líneas. - Trabajo de manejo de silla, frenando del todo y volviendo a retomar, para pasar a lanzar. - Trabajo de defensa 3 vs 3 espacio reducido con finalización de tiro. - Trabajo de pase de L, cambios de dirección, ritmo y posición de jugador. Trabajo de defensa lineal y zonal con cambios de posición y ayudas.
Semana 5	Se realizarán las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de tren superior. - Trabajo lanzamiento combinado con trabajo aérobico va y viene a cancha jalando al compañero. - Trabajo de posicionamiento de silla, como poner la silla para bloquear al adversario y ganar ventaja. - Trabajo de trenza. - Trabajo defensa ataque 3 vs 3 vs 3 para quedar 3 vs 2. - Trabajo de posicionamiento de defensa, ubicación y cuidado de la zona. - Trabajo de romper la zona, escoltas y postes. - Trabajo de lanzamiento de tiro libre.

Observaciones del periodo

TEST AGILIDAD ILLINOIS



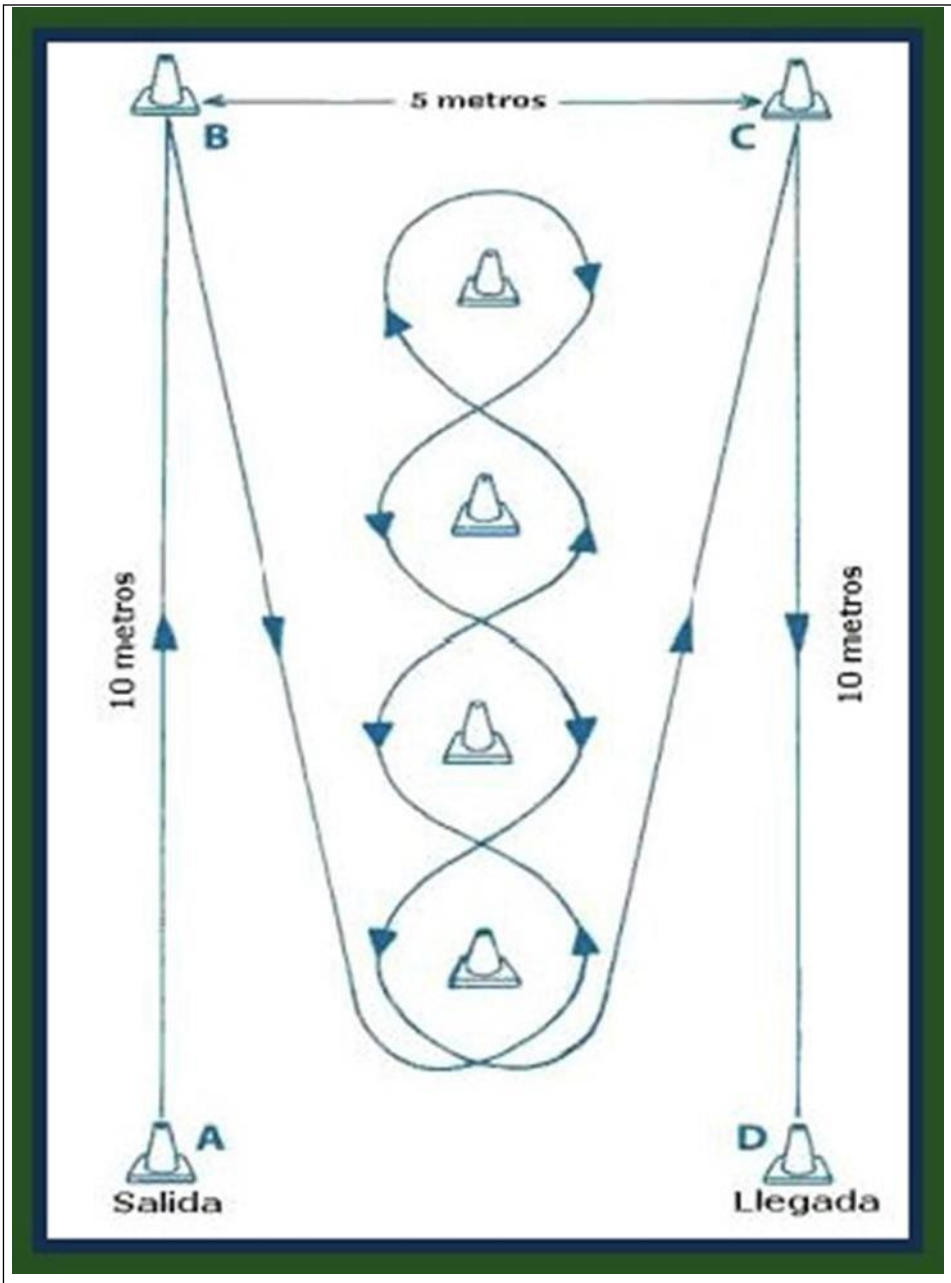
La agilidad es la **capacidad de cambiar rápidamente de dirección** sin la pérdida de velocidad, balance, o control.

La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad.

Si bien hay una gran cantidad de test para determinar las capacidades de agilidad de un atleta, existe una prueba que incorpora componentes múltiples de la agilidad, y que por eso recomendamos hacer, cuyo nombre es la prueba **de Agilidad Illinois**.

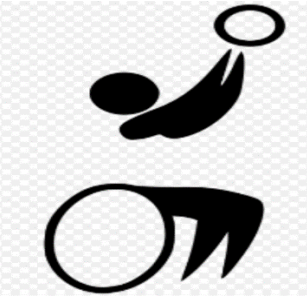
El largo del trayecto es 10 metros y la anchura (distancia entre los puntos de salida y llegada) es de 5 metros. En la pista puedes utilizar 5 carriles.

4 conos pueden ser utilizados para marcar la salida, llegada y 2 puntos de vuelta. Entre cada uno de los conos hay 3.3m de distancia.


5 metros
B
C
10 metros
10 metros
A
Salida
D
Llegada

BSR – PRE TEST DE AGILIDAD ILLINOIS 04/03/2024			BSR – POST TEST DE AGILIDAD ILLINOIS 09/05/2024		
NOMBRES Y APELLIDOS	TIEMPO 1	TIEMPO 2	TIEMPO 1	TIEMPO 2	
Sergio Penagos	28,91	28,37	27,57	27,40	
Bladimir Londoño	26,44	25,81	22,30	21,60	
Daniel Jiménez	29,40	29,19	29,20	28,56	
Yeison Mejía	24,28	24,18	20,71	20,68	
Carlos Carrillo	26,87	27,00	26, 30	26,21	
Raúl Vega	22,06	22,10-	21,20	20,32	
Jorge Vasquez	31,12	30,35	26,51	25,57	
Hector Garcia	27,62	27,87	25,15	25,09	
Diego Romero	29,22	29,26	28,67	29,05	
Daniel Hincapie	27,30	27,12	23,51	22,57	
Eugenio Arias	29,56	31,05	28,68	28,54	
Jovanny Ceballos	28,72	28,69	22,64	20,68	
Federico Lopez	---	---	22,27	21,85	
Juan Valderrama	---	---	33,74	31,75	
Jesús Gallego	---	---	28,47	28,23	
Santiago Calle	---	---	27,76	2764	

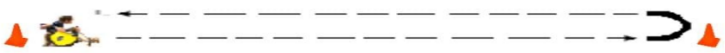
Menor tiempo test
Segundos centesimas
Mayor tiempo test



Test de resistencia en 15 metros por 6 minutos.

Se utiliza la parte horizontal de la cancha, se ubican dos conos uno en cada línea lateral, el deportistaarranca de cualquiera de los dos conos y tiene 6 minutos para ir y volver pasando por detrás de cada uno de los conos la mayor cantidad de veces posible, debe haber un compañero contando las veces que va y vuelve, cada recorrido ida y vuelta es una pasada, se deben contar la cantidad de pasadas que realice durante los seis minutos.

15 metros



15 metros

TABLA DE VALORACIÓN DE RESULTADOS

ANALISIS DE RESULTADOS

NOTA: Es importante resaltar que se realizaron 2 muestras en un lapso de 5 semanas de tiempo paralograr observar cambios significativos desde la condición física (resistencia anaeróbica láctica), en el que 50% de los deportistas muestra mejor rendimiento en la realización de la primera prueba con respecto a la segunda.

TEST DE RESISTENCIA		
	pasadas	
NOMBRES Y APELLIDOS	PRETEST 04/03/24	POSTEST 09/05/24
Raúl Vega	33	34
Hector Garcia	28	29
Jorge Vasquez	23	25
Daniel Jiménez	24	26
Carlos Carrillo	25	26
Federico López	-	32
Daniel Hincapie	26	30
Eugenio Arias	24	25
Diego Ledezma	24	25
Bladimir Londoño	29	30
Sergio Penagos	26	26
Jeison Mejía	32	32
Jovanny Ceballos	26	28
Juan Valderrama	-	22
Jesús Gallego	-	25
Santiago Calle	-	24

FIRMA:
NOMBRE: Diego Alejandro Torres Torres