Período de Informe	Julio				
Nombre contratista	**Juan Manuel López Cuervo**				
Tipo de documento	Cedula	**Numero de documento**	1036669441		
Liga	Antioqueña de Baloncesto				
Deporte / modalidad	**Baloncesto**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**20**	**Masculino** Nro.	**20**	
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro Rincón				
Número del contrato	215	**Informe de actividades No**	5		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de baloncesto, voleibol y voleibol playa en las modalidades y 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	Ali Mateo Garnashasebi Riascos	1800	20	20	100%
2	Andrés Schmidt Rivas Casto	1800	20	20	100%
3	Brayanth Yesid Arango	1800	20	20	100%
4	Emanuel Patiño Rendon	1800	20	20	100%
5	Emmanuel Meléndez Rivera	1800	20	20	100%
6	Gregory Mena Álvarez	1800	20	20	100%
7	Jerónimo Higuita Pineda	1800	20	20	100%
8	Juan Felipe Manco Betancur	1800	20	20	100%
9	Juan José López Arango	1800	20	20	100%
10	Juan José Tarazona Tejada	1800	20	20	100%
11	Juan Sebastián Arroyo Rodas	1800	20	20	100%
12	Julián Betancurt Osorio	1800	20	20	100%
13	Julián Torres Giraldo	1800	20	20	100%
14	Miguel Nagel López Rentería	1800	20	20	100%

15	Samuel López Bonilla	1800	20	20	100%
16	Samuel Osorio Gasca	1800	20	20	100%
17	Samuel Trujillo Castro	1800	20	20	100%
18	Sebastián López López	1800	20	20	100%
19	Simón Franco Morales	1800	20	20	100%
20	Simón Quintana Orrego	1800	20	20	100%
1	Valery Martínez Tamayo	1200	20	20	100%
2	Nicole Karina Rentería	1200	20	20	100%
3	Nataly Lineth Mena Palacios	1200	20	20	100%
4	Ana María Noreña Salazar	1200	20	20	100%
5	Sharon Manuela Restrepo	1200	20	20	100%
6	Sara Isabel Osorio Marín	1200	20	20	100%
7	Katherine Salas Mena	1200	20	20	100%
8	Isabela Guarín López	1200	20	20	100%
9	María Fernanda Murillo	1200	20	20	100%
10	Valeria Pérez Valencia	1200	20	20	100%
11	Sofia Quintero Montoya	1200	20	20	100%
12	María José García Parra	1200	20	20	100%
13	Salome Sánchez Gallego	1200	20	20	100%
14	Ana Sofia Agudelo Arredondo	1200	20	20	100%
15	Ana Sofia Colorado Villa	1200	20	20	100%
16	María Paula Betancur	1200	20	20	100%
17	Mariana Quintero Tangarife	1200	20	20	100%
18	María José Bedoya Acevedo	1200	20	20	100%
19	Ana María Maiguel Orozco	1200	20	20	100%
20	Lía Isabell Murillo Vanegas	1200	20	20	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejora de la Fuerza y de una mayor aplicación de la RFD para acciones propias del juego: Saltos, Sprint, cambios de dirección y lanzamientos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Dia 1: Evaluación CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Evaluación Perfil Fuerza Carga con saltos Dia 3: Evaluación de perfil Fuerza/Velocidad Sentadilla Dia 4: Trabajo de empujes (sentadilla, Press Banca, Power Jerk, Hip trust) Dia 5: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas)

Semana 2	Dia 1: Control a través del CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas) Dia 3: Trabajo de Técnica + Movimientos Olímpicos Dia 4: Trabajo de empujes (sentadilla, Press Banca, Power Jerk, Hip trust) Dia 5: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas)
Semana 3	Dia 1: Control a través del CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas) Dia 3: Trabajo de Técnica + Movimientos Olímpicos Dia 4: Trabajo de empujes (sentadilla, Press Banca, Power Jerk, Hip trust) Dia 5: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas)
Semana 4	Dia 1: Control a través del CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas) Dia 3: Trabajo de Técnica + Movimientos Olímpicos Dia 4: Trabajo de empujes (sentadilla, Press Banca, Power Jerk, Hip trust) Dia 5: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas)
Semana 5	Dia 1: Juego de Control (vs Universidad de Antioquia): Resultado: 67 – 54 W. Dia 2: Juego de Control (vs Republica Dominicana): Resultado: 42 – 46 D. Dia 3: Juego de Control (vs Inder Medellín sub21): Resultado: 53 – 60 D. Dia 4: Juego de Control (vs Universidad EAFIT): Resultado: 45 – 49 D.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
La competencia fue realizada con equipos mayores con el objetivo de obtener mayor experiencia además de conocer la superioridad física a que nos podemos enfrentar en el torneo, A través de estos juegos vemos aspectos positivos (Aspectos básicos de juego speacing, timing y movilidad y continuidad) permitiendo ver de manera clara la manera de juego que se quiere desarrollar – Aspectos a mejorar: No logramos mantener el ritmo de juego mas de 4 min (se necesita soportar estas cargas 7 a 8 min para cumplir con las necesidades solicitadas).

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	Mejora de la Fuerza y de una mayor aplicación de la RFD para acciones propias del juego: Saltos, Sprint, cambios de dirección y lanzamientos.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Dia 1: Evaluación CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Evaluación Perfil Fuerza Carga con saltos Dia 3: Evaluación de perfil Fuerza/Velocidad Sentadilla
Semana 2	Dia 1: Control a través del CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas) Dia 3: Trabajo de Técnica + Movimientos Olímpicos Dia 4: Trabajo de empujes (sentadilla, Press Banca, Power Jerk, Hip trust) Dia 5: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas)
Semana 3	Dia 1: Control a través del CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas) Dia 3: Trabajo de Técnica + Movimientos Olímpicos Dia 4: Trabajo de empujes (sentadilla, Press Banca, Power Jerk, Hip trust) Dia 5: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas)
Semana 4	Dia 1: Control a través del CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas) Dia 3: Trabajo de Técnica + Movimientos Olímpicos Dia 4: Trabajo de empujes (sentadilla, Press Banca, Power Jerk, Hip trust) Dia 5: Trabajo de tracciones (Remo, Peso muerto, Clean High Pull, Dominadas)
Semana 5	Dia 1: Evaluación CMJ + Trabajo de empujes Dia 2: Evaluación Perfil Fuerza Carga con saltos Dia 3: Evaluación de perfil Fuerza/Velocidad Sentadilla

Observaciones del periodo
Las evaluaciones semanales nos presentan una mejora en le rendimiento de los deportistas (se está evaluando el CMJ semana a semana)

Juan Manuel López C.

FIRMA:

NOMBRE: Juan Manuel López Cuervo