Período de Informe	FEBRERO DE 2026				
Nombre contratista	William Alonso Osorio Sosa				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71744403		
Liga	LIGA DEPORTIVA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA -LISANT				
Deporte / modalidad	**Para Futbol 11**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**N.A.**	**Masculino** Nro.	**24**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	277	**Informe de actividades No**	01		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DEPORTIVA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA, EN LA MODALIDAD PARA FÚTBOL RAMA MASCULINA CON DISCAPACIDAD AUDITIVA, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, 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	JHONATAN URRUTIA MORENO	1350 min	15	14	93%
2	JUAN PABLO PAREJA QUINTERO	1350 min	15	14	93%
3	RONALD DAVID SALDARRIAGA MARTINEZ	1350 min	15	15	100%
4	JUAN PABLO CEBALLOS FIGUEROA	1350 min	15	8	53,33%
5	SANTIAGO GOMEZ HERNANDEZ	1350 min	15	4	27%
6	KEVIN STEVEN VASQUEZ PATERNINA (Caucasia)	1350 min	15	14	93%
7	SANTIAGO AGAMEZ (Caucasia)	1350 min	15	4	27%
8	SEBASTIAN LONDOÑO GONZALEZ	1350 min	15	14	93%
9	JULIAN ANDRES CARDONA	1350 min	15	8	53,33%
10	JEFERSON ALEXIS LOPEZ ARRUBLA (Amaga)	1350 min	15	8	53,33%
11	ARGIRO MEJIA PABON	1350 min	15	8	53,33%
12	STIVEN VARELA VELEZ	1350 min	15	4	27%
13	ADRIAN ALEXIS SANCHEZ CELIS	1350 min	15	4	27%

14	ANDY FARLEY GARCIA TORRES(Choco)	1350 min	15	14	93%
15	CARLOS ARNULFO CUELLAR CUELLAR	1350 min	15	15	100%
16	JHON ALEJANDRO ECHAVARRIA BORJA	1350 min	15	8	53,33%
17	PEDRO ESTEBAN ACOSTA ORTEGA (Putumayo)	1350 min	15	15	100%
18	CRISTIAN DAVID MORENO MARTINEZ (Bogotá)	1350 min	15	15	100%
19	JUAN ESTEBAN LONDOÑO BOLIVAR	1350 min	15	8	53,33%
20	DANIR JUNIOR MORENO ORTEGA(Barranquilla)	1350 min	15	15	100%
21	DIEGO ANDRES MOSQUERA PEREA	1350 min	15	15	100%
22	JULIO MARTIN SANCHEZ RODRIGUEZ(Bogota)	1350 min	15	14	93%
23	JAIDER PALACIOS PALACIOS	1350 min	15	14	93%
24	DIEGO ALEXIS MORALES LADINO(Bogota)	1350 min	15	14	93%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Iniciar el proceso de preparación con miras a JJPPNN 2027 con contenidos, medios y métodos acordes a las características del grupo de deportistas, haciendo énfasis en estos primeros momentos del plan en aspectos de integración y a nivel del componente físico (resistencia mixta y fuerza)
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1 (02 al 08 feb)	-Información por parte del entrenador a los deportistas del inicio de actividades 2025. -Elaboración del plan de entrenamiento 2025. -Organización con el INDER para confirmación de los espacios de entrenamiento 2025. Trabajo de resistencia aeróbica y fuerza. -Trote continuo sin pausas (75% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas haciendo énfasis en cadena cinética inferior (25% del volumen total de la semana)
Semana 2 (09 al 15 feb)	Trabajo de resistencia aeróbica y fuerza. -Trote continuo sin pausas (75% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas haciendo énfasis en cadena cinética inferior (25% del volumen total de la semana) -TEST de RAST
Semana 3 (16 al 22 feb)	Trabajo de resistencia aeróbica y fuerza. -Trote continuo sin pausas (75% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas haciendo énfasis en cadena cinética inferior (25% del volumen total de la semana) -TEST de potencia en plataforma.

Semana 4 **(23 al 28 feb)**	Trabajo de resistencia aeróbica, fuerza y aspectos técnicos básicos -Trote continuo (fartkley) (30% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas cadena cinética inferior y superior. (40% del volumen total de la semana) -Circuitos mixtos (físico-técnico) (30% del volumen total de la semana) -TEST de Illinois.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En este momento del plan no se participará en competencias.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizarán los pretest y controles biomédicos acordados con el preparador físico y con el departamento medico de INDEPORTES ANTIOQUIA. Se participo de la reunión informativa realizada el 10 de febrero en el auditorio de indeportes Antioquia.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar el componente físico (resistencia mixta y fuerza) a través de medios y métodos acordes a las características de los deportistas y del momento del plan. Estimular el componente técnico-táctico con aspectos de base a través de métodos analíticos y globales.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1 **(01 al 07 Mar)**	Trabajo de resistencia mixta, fuerza, velocidad y bases técnicas. -Trote continuo sin pausas (35% del volumen total de la semana) -Trabajo de resistencia mixta a través del método continuo variable (juego de velocidades) (30% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas haciendo (pectoral, cuádriceps, aductores e isquitibiales (25% del volumen total de la semana). -Trabajo técnico pase y recepción (10% del volumen total de la semana)
Semana 2 **(08 al 14 Mar)**	Trabajo de resistencia mixta, fuerza, velocidad y bases técnicas. -Trote continuo sin pausas (35% del volumen total de la semana)

	-Trabajo de resistencia mixta a través del método continuo variable (juego de velocidades) (30% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas haciendo (pectoral, cuádriceps, aductores e isquitibiales (25% del volumen total de la semana). -Trabajo técnico pase y recepción (10% del volumen total de la semana)
Semana 3 (15 al 21 Mar)	Trabajo de resistencia mixta, fuerza, velocidad y bases técnicas. -Trote continuo sin pausas (35% del volumen total de la semana) -Trabajo de resistencia mixta a través del método continuo variable (juego de velocidades) (30% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas haciendo (pectoral, cuádriceps, aductores e isquitibiales (25% del volumen total de la semana). -Trabajo técnico pase y recepción (10% del volumen total de la semana)
Semana 4 (22 al 28 Mar)	Trabajo de resistencia mixta, fuerza, velocidad y bases técnicas. -Trote continuo sin pausas (35% del volumen total de la semana) -Trabajo de resistencia mixta a través del método continuo variable (juego de velocidades) (30% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas haciendo (pectoral, cuádriceps, aductores e isquitibiales (25% del volumen total de la semana). -Trabajo técnico pase y recepción (10% del volumen total de la semana)
Semana 5 (29 al 31 Mar)	Trabajo de resistencia mixta, fuerza, velocidad y bases técnicas. -Trote continuo sin pausas (35% del volumen total de la semana) -Trabajo de resistencia mixta a través del método continuo variable (juego de velocidades) (30% del volumen total de la semana) -Trabajo de pesas haciendo (pectoral, cuádriceps, aductores e isquitibiales (25% del volumen total de la semana). -Trabajo técnico pase y recepción (10% del volumen total de la semana)

Observaciones del periodo
Para marzo ya se tendrán los resultados de los pretest y controles biomédicos. La pérdida del apoyo económico a llevado a que varios de los deportistas busquen trabajo y esto se traduce en que la asistencia a entrenamientos ha bajado notoriamente, con el preparador físico se está creando el plan de entrenamiento para enviarle a los deportistas que no pueden asistir o que viven fuera de Medellin. Se podría plantear la posibilidad de hacer un convenio con el municipio de Medellín y dar una tarifa preferencial en los parqueaderos de la UDAG para los deportistas y entrenadores.



_____

FIRMA:

NOMBRE: William Alonso Osorio Sosa