Período de Informe	FEBRERO DE 2026				
Nombre contratista	MANUEL ARTURO MONCADA BETANCUR				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1035222143		
Liga	LIGA DEPORTIVA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA - LISANT				
Deporte / modalidad	Para – baloncesto / Conjunto piso				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**11**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	278	**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 BALONCESTO 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)**
	EQUIPO FEMENINO				
1	Ángela María Restrepo Herrera	540	9	6	67%
2	Melisa Villegas Alvaran	90	9	0	0%
3	Lorena Merchan Patiño	810	9	9	100%
4	Gloria Patricia Martínez González	810	9	9	100%
5	Jenifer Deossa Pulgarín	630	9	7	78%
6	Dadiana David Castrillon	810	9	9	100%
7	Rossi Paola Tuiran Monsalve	0	9	0	0%
8	Gladis Candelaria Romero Miranda	0	9	0	0%
9	Diana Milena Gómez García	720	9	8	89%
	EQUIPO MASCULINO				

1	Esneider Osbaldo Pérez Marín	630	9	7	78%
2	Miguel Andres Barrios Requillos	810	9	9	100%
3	Thomas Castrillón Londoño	360	9	4	44%
4	Deinar Sepúlveda Sánchez	0	9	0	0%
5	Elkin Alexander Estrada Calderón	630	9	7	78%
6	Santiago Montoya	630	9	7	78%
7	Rigoberto Osorio Londoño	810	9	9	100%
8	Adrián González Sucerquia	540	9	6	67%
9	Daniel Skkff Meza Fernández	810	9	9	100%
10	Julián Stiven Corte Mejía	810	9	9	100%
11	Luis Carlos Montero Buenaño	810	9	9	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar los diferentes componentes del entrenamiento deportivo, en especial el físico donde se hará un énfasis en la fuerza y la resistencia y en lo técnico en los principales gestos del baloncesto como el dribling, lanzamiento y pase-recepción, por medio de diferentes métodos del entrenamiento
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1: 02 al 08 de febrero	- Bienvenida del grupo a este nuevo ciclo a comenzar. - Explicación de los objetivos a conseguir para el presente año - Trabajos con un volumen moderado, pero, de baja intensidad. - Trabajos de lanzamiento de baja intensidad. - Trabajos de resistencia aeróbica de baja intensidad con balón. - Juegos tácticos simples con intensidades media-altas.
Semana 2: 09 al 15 de febrero	- Trabajos de resistencia con métodos continuos entre el 50-70 % de intensidad - Trabajos de fuerza resistencia buscando mejorar la fuerza general con circuitos con autocargas. - Trabajos técnicos pase, recepción, de tiro y driblibg - Trabajos tácticos menores, buscando la superioridad numérica dando beneficio a lo que se quiera trabajar, defensiva u ofensiva. - Juego modificando. Tratando de aplicar un método de la enseñanza comprensiva del deporte.
Semana 3: 16 al 28 de febrero	- Trabajos físicos, métodos continuos variables con balón -Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos de movilidad en la ofensiva. - Juegos modificados, se continúa con la metodología de la enseñanza comprensiva del deporte.

Semana 4: 23 al 28 de febrero	- Test físicos (de resistencia, fuerza y velocidad) En resistencia el TIVRE o leguer. En fuerza se van a realizar salto en plataforma (potencia) abdominales en 1 minuto, flexo—extensión de codos, y vamos a incluir este año, dominadas. - Trabajos físicos, métodos continuos variables con balón - Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos defensivos, defensa en zona. Ayudas.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
N/A

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Aumentar las cargas de manera progresiva permitiendo el desarrollo en los diferentes componentes del entrenamiento deportivo que permitan la obtención de un buen estado de forma para la competencia principal.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1: 01 al 07 de marzo	Se realizarán trabajos físicos, métodos continuos variables con y sin balón - Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. Métodos de circuitos o fuerza resistencia. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos de movilidad en la ofensiva. - Trabajos técnicos de lanzamiento, dribling, pases. Trabajos analíticos para que automaticen una buena técnica - Juegos tácticos menores, superioridades numéricas.
Semana 2: 08 al 14 de marzo	- Trabajos de resistencia con métodos continuos entre el 50-70 % de intensidad

	- Trabajos de fuerza resistencia buscando mejorar la fuerza general con circuitos con autocargas. - Trabajos técnicos de tiro y driblibg (por medio de ejercicios jugados) - Trabajos tácticos menores, buscando la superioridad numérica dando beneficio a lo que se quiera trabajar, defensiva u ofensiva.
Semana 3: 15 al 21 de marzo	-Trabajos tácticos, muchos juegos que los lleve a tomar decisiones, situaciones problema para que vayan interpretando cada vez más el juego. - Trabajos de resistencia mixta, un poco más cortos, pero más intensos Partido amistoso, se buscará un rival que no sea muy fuerte para empezar a dar minutos de juego.
Semana 4: 22 al 28 de marzo	Trabajos de resistencia aeróbica por medio de métodos continuos con balón. Trabajos de fuerza general, para llegar a tener una mejor saltabilidad, lanzamientos más fuertes, más estabilidad. Trabajos técnico-tácticos por medio de una metodología de la enseñanza comprensiva del deporte.
Semana 5: 29 al 31 de marzo	Trabajos de fuerza general. Se implementa un protocolo de fuerza que se va a realizar por dos meses con el objetico de mejorar la potencia en el salto en un futuro. Trabajos técnico-tácticos por medio de una metodología de la enseñanza comprensiva del deporte. Trabajos de resistencia aeróbica por medio de métodos continuos con balón.

Observaciones del periodo
La idea es empezar este mes que sigue en CIESOR, para seguir con el proceso que se viene realizando. Varios de los atletas se encuentran trabajando, eso ha reducido un poco las asistencias por sus horarios laborales. Estamos a la espera que nos confirmen el espacio en la universidad de Antioquia para el entrenamiento los jueves (se viene asistiendo los martes al gimnasio) y algunos domingos para reponer ese día de entrenamiento.

Manuel Moncada

_____

FIRMA:

NOMBRE: MANUEL ARTURO MONCADA BETANCUR