Período de Informe	FEBRERO DE 2026				
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 NAVARRON RINCÓN**				
Número del contrato	122 DE 2026	**Informe de actividades No**	1		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA ACOMPAÑAR EL ENTRENAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES EN LOS DEPORTES DE ATLETISMO, BALONCESTO Y ARQUERÍA, EN 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	Nicolas Marin Ospina	1800	20	20	100%
2	Yeimersson Hoyos Sossa	1800	20	20	100%
3	Luis Felipe Noreña Zuluaga	1800	20	20	100%
4	Juan Andres Marquez Hernandez	1800	20	20	100%
5	Samuel Lopez Bonilla	1800	20	20	100%
6	Manuel Esteban Gonzalez Cifuentes	1800	20	20	100%
7	Julian Jacobo Betancurt Osorio	1800	20	20	100%
8	Johan Alexander Rios Palacios	1800	20	20	100%
9	Gregory Mena Alvarez	1800	20	20	100%
10	Lenyon David Galeano Serna	1800	20	20	100%
11	Jual Felipe Manco Betancur	1800	20	20	100%
12	Brayanth Yesid Arango Mosquera	1800	20	20	100%
13	Ali Mateo Garshasebi Riascos	1800	20	20	100%

14	Samuel Arango Giraldo	1800	20	20	100%
15	Esneider Mosquera Cataño	1800	20	20	100%
16	Tomas Gutierrez Quiroz	1800	20	20	100%
17	Steven Sanabria Santamaria	1800	20	20	100%
18	Juan Diego Saiz Sierra	1800	20	20	100%
19	Samuel Villa Toro	1800	20	20	100%
20	Luis Daniel Benitez Olivero	1800	20	20	100%
1	Valery Martinez Tamayo	1200	20	20	100%
2	Mara Paola Moreno Delgado	1200	20	20	100%
3	Nicole Karina Renteria Mosquera	1200	20	20	100%
4	Lia Isabel Murillo Vamegas	1200	20	20	100%
5	Victoria Angel Asis Barrios	1200	20	20	100%
6	Karen Sofia Castaño Vergara	1200	20	20	100%
7	Ana Maria Ospina Castrillon	1200	20	20	100%
8	Juliana Escobar Orrego	1200	20	20	100%
9	Maria Jose Salguedo Rincon	1200	20	20	100%
10	Maria Paula Acosta Duran	1200	20	20	100%
11	Dayra Gabriela Pedroza Rojas	1200	20	20	100%
12	Hanna Sofia Florez perez	1200	20	20	100%
13	Geraldine ALvarez Alvarez	1200	20	20	100%
14	Sara Galeano Salazar	1200	20	20	100%
15	Mariangel Serna Delgado	1200	20	20	100%
16	Maria Fernanda Posada Alcaraz	1200	20	20	100%
17	Alisson Liceth Restrepo De Arcos	1200	20	20	100%
18	Mariana Cifuentes Rodriguez	1200	20	20	100%
19	Mariana Paz Ruiz	1200	20	20	100%
20	Maria Jose Ortiz Perez	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	EVALUACIONES: 1.Bateria de bosco. 2.Perfil Fuerza-Velocidad 3.Lane Agility Test 4.Legger 5.Sprint 20 metros
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: 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)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este mes, no se han llevado a cabo competencias, actividades de control ni eventos de relevancia.

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: 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 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	

Observaciones del periodo
Se llevan a cabo un control semanal de la carga y evaluaciones con el propósito de obtener un diagnóstico detallado del estado actual de los jugadores. Estas evaluaciones permiten identificar fortalezas, debilidades y aspectos a mejorar, proporcionando una base sólida para diseñar estrategias de entrenamiento y seguimiento adecuadas a las necesidades individuales de cada deportista

Juan Manuel López C.

FIRMA:
NOMBRE: Juan Manuel López Cuervo