Período de Informe	**FEBRERO DE 2026**				
Nombre contratista	**DIEGO ALEJANDRO TORRES TORRES**				
Tipo de documento	**CC**	**Numero de documento**	**1042767191**		
Liga	**CLUB DEPORTIVO FURIOUS**				
Deporte / modalidad	**BALONCESTO SILLA DE RUEDAS / CONJUNTO PISO**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**14**	
Supervisor del contrato	**ANDRES ROBERTO GOMEZ**				
Número del contrato	**176 DE 2026**	**Informe de actividades No**	**1**		
Objeto del Contrato	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA, 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	Diego Armando Romero	2400 min	20	18	90%
2	Héctor Armando García	2400 min	20	18	90%
3	Daniel Hincapié Restrepo	2400 min	20	18	90%
4	Raúl José Vega Benítez	2400 min	20	20	100%
5	Yeison Styben Quintero	2400 min	20	20	100%
6	Daniel David Jiménez	2400 min	20	20	100%
7	Juan De La Cruz Ríos	2400 min	20	20	100%
8	Juan Sebastián Villera	2400 min	20	18	90%
9	Jaiver Bladimir Londoño	2400 min	20	20	100%
10	Juan José Escobar	2400 min	20	17	85%
11	Juan Esteban Valderrama	2400 min	20	16	80%
12	Jean Carlos Lares Acosta	2400 min	20	18	90%
13	John Stiven Castrillon	2400 min	20	16	80%

14	Darwin Stiven Jiménez	2400 min	20	18	90%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar las habilidades físicas, técnicas, tácticas de los deportistas de baloncesto en silla de ruedas, por medio del trabajo de fuerza, y dominio de la silla con y sin balón, donde se logre la mejora del componente técnico en el desarrollo de juego defensa y ataque, con miras al campeonato interclubes de semana santa.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de fuerza con pesas y theraband, fuerza resistencia, entrenamiento en circuito - Trabajo de resistencia aeróbica en cancha. - Trabajo de manejo de silla por las líneas de la cancha. - Trabajo de manejo de silla, entre conos, entre compañeros y en espacio reducido. - Trabajo de resistencia, combinado con lanzamientos dentro de zona - Trabajo de Entradas a zona desde laterales y centro. - Trabajo de lanzamiento arrastrando compañero. - Trabajo de trenza entre compañeros. - Trabajo de silla, cambios de posición, freno y arranque.
Semana 2	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de fuerza con pesas, seguido de trabajo con balón medicinal y combinado con trabajo de silla, entrenamiento en circuito. - Trabajo de resistencia aeróbica 7 líneas arrastrando al compañero. - Trabajo de desplazamiento por las líneas de la cancha, cambiando de dirección con ambas manos. - Trabajo de manejo de silla y cambios de dirección entre conos y por la cancha. - Trabajo manejo de balón con ambas manos, entre conos y con compañeros. - Trabajo resistencia realizando pases y bandejas a los compañeros que están estacionados, 5´ minutos por cada uno. - Trabajo de defensa ataque 1 vs 1 y 3 vs 3 en espacio reducido. - Trabajo de entradas desde los dos lados de 45°. - Test físicos de resistencia, agilidad y velocidad.
Semana 3	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular con theraband y peso libre, fuerza resistencia, entrenamiento en circuito. - Trabajo de resistencia aeróbica de 7 líneas halando compañero y combinado con vuelta a la cancha. - Trabajo de pase por parejas ida y regreso a cancha, lanzando a bandeja. - Trabajo de manejo de silla con balón entre conos, realizando pase a compañero y terminando en lanzamiento. -Trabajo de ataque defensa 1 vs 1 en toda la cancha, y 3 vs 3, en espacio reducido. - Trabajo de trenza ida y regreso y el que lanza sigue trabajando, con dos compañeros más, sin driblar, solo pase.
Semana 4	Se realizaron las siguientes actividades: - Trabajo de fuerza con peso, fuerza resistencia, entrenamiento en circuito. - Trabajo de 20 minutos de resistencia aeróbica, vueltas a la cancha y cambios de ritmo. - Trabajo de majo de silla, entre conos, frenos, cambio de dirección, giros, choque de bómper entre compañeros, desplazamiento con una mano y con la otra. - Trabajo ayudas y bloqueos, posicionamiento de silla, para ayudar al compañero a salir con balón

	- Trabajo de ataque defensa 1 vs 1 en toda la cancha, y 3 vs 3, en espacio reducido. - Trabajo de pase y lanzamiento por parejas ida y regreso en toda la cancha.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO SE REALIZARON EVENTOS / COMPETENCIAS DEPORTIVAS.

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

FECHA TEST
13/02/2026 20 MTS

NONBRE	RES 1	/ RES 2
Daniel Hincapié	6	5,2
Jaiver londoño	6,23	5,53
yeison Quintero	6,75	6,43
Daniel Arias	6,7	6,7
Héctor Carvajal	6,58	6,08
Diego Romero	8,49	8,08
Raul Vega	8,22	8,21
Juan Villera	6,36	6,21
Darwin Álzate	7,46	6,88
John Castrillón	P	P
Juan Valderrama	P	P
Juan Marzan	P	P

FECHA TEST
13/02/2026 Illinois, Agilidad

	RES 1	RES 2
Daniel Hincapié	24,35	24,17
Jaiver londoño	26,32	26,13
yeison Quintero	31,1	30,22
Daniel Arias	30,15	30,7
Héctor Carvajal	31,57	28,15
Diego Romero	33,09	33,35
Raul Vega	24,02	24,15
Juan Villera	30,83	31,17
Darwin Álzate	32,6	32,47
John Castrillón	P	P
Juan Valderrama	P	P
Juan Marzan	P	P
Juan	P	P
Jean Lares	P	P

FECHA TEST
13/02/2026 Resistencia 6 minutos.

	VUELTAS N°
Daniel Hincapié	30-/2
Jaiver londoño	30
yeison Quintero	26 -/2
Daniel Arias	22
Héctor Carvajal	27
Diego Romero	21
Raul Vega	31
Juan Villera	22
Darwin Álzate	23
John Castrillón	P
Juan Valderrama	P
Juan Marzan	P
Juan de la Cruz	P
Jean Lares	P

Las pruebas realizadas son un punto de partida para tener en cuenta, la velocidad de reacción, velocidad, cambio de dirección y resistencia, para tener un punto para evaluar y comparar con el próximo test. Vemos que algunos mejoraron sus marcas en su segundo intento, mostrando mayor adaptación después de hacer la primera repetición; Además quedan deportistas pendientes por las pruebas para mirar su desempeño.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Fortalecer las habilidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas de baloncesto en silla de ruedas, mejorando el dominio de silla, en defensa y ataque, bloqueos y ayudas donde se evidencie un mejor entendimiento del juego buscando la cohesión de equipo con miras a enfrentar el torneo de semana santa.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizarán las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de miembro superior, fuerza resistencia, entrenamiento en circuito. - Trabajo de manejo de silla, con balón, frenos y cambios de dirección. - Trabajo por parejas manejando silla entre conos y cambios de ritmo. - Trabajo de entradas desde 45 grados lateral y centro, saliendo a zona de lanzamiento de 3. - Trabajo de lanzamiento de fuera de zona por tríos, el que lanza recoge y pasa al compañero, hasta hacer toda la vuelta a zona. - Trabajo de ataque defensa 1 vs 1 en espacio reducido. - Trabajo de trabajo de 2 vs 2 bloqueos y ayudas para quedar 2 vs 1. - Trabajo de defensa zonal, ubicación, cambios y cerco reboteador. - Trabajo de trabajo de bloqueos y ayudas para ayudar a salir el balón de zona. - Trabajo de ataque y contra ataque con y sin balón, buscar dejar un adversario. - Trabajo de lanzamiento de tiro libre.
Semana 2	Se realizarán las siguientes actividades: - Trabajo de manejo de silla, con y sin balón, frenos y cambios de dirección. - Trabajo de defensa ataque 3 vs 3 en media cancha, buscando las ayudas y apertura de espacios. - Trabajo de meter silla, como ganar posición y no cometer falta al adversario. -Trabajo de trenza y al finalizar en un cesto se regresa 2 vs 2 ataque defensa en cesto contrario. - Trabajo de bloqueo y ayuda, todo el tiempo hasta quedar libre para hacer un dos para uno. - Trabajo de entradas desde 45 grados lateral y centro. - Trabajo de lanzamiento de fuera de zona, por parejas, buscando pasar el tiro por encima de la pantalla, hasta dar toda la vuelta a la zona. - Trabajo de MEN-OUT Y PICK AND ROLL. - Trabajo de ataque defensa 3 vs 3 para quedar 3 vs 2, finalizando en cesto.
Semana 3	Se realizarán las siguientes actividades: - Trabajo de fortalecimiento muscular de tren superior, trabajo de fuerza hipertrofia. - Trabajo físico de transferencia para rodar en la silla. - Trabajo de defensa lineal 3 vs 3 en espacio reducido. - Trabajo de defensa zonal y lineal, buscando al final el cerco reboteador. - Trabajo de entradas por 45 y centro. - Trabajo de lanzamientos desde las 7 posiciones en ambas canchas. - Trabajo de MEN-OUT Y PICK AND ROLL. - Trabajo de ataque defensa 3 vs 3 para quedar 3 vs 2, finalizando en cesto. - Trabajo de trenza, en ambas canchas, luego regresa uno y ataque defensa 2 vs 2. - Trabajo de ayudas y salida del balón desde zona de defensa a zona de ataque, cruces y ayudas al que lleva el balón.
Semana 4	Se realizarán las siguientes actividades -Trabajo de manejo de silla entre conos, cambios de dirección y frenos.

	- Trabajo de MEN-OUT Y PICK AND ROLL. - Trabajo de ataque defensa 3 vs 3 para quedar 3 vs 2, finalizando en cesto. - Trabajo de trenza, en ambas canchas, luego regresa uno y ataque defensa 2 vs 2. - Trabajo de ayudas y salida del balón desde zona de defensa a zona de ataque, cruces y ayudas al que lleva el balón. - Trabajo de juego 5 vs 5. - Trabajo de pantalla y doble pantalla para tirador. - Trabajo de balance a la hora de ataque, dispersión en cancha y romper zona. - Trabajo de lanzamiento desde los 7 puntos de la zona con compañero, buscando la pantalla de este.
Semana 5	Se realizarán las siguientes actividades: - Trabajo de MEN-OUT Y PICK AND ROLL. - Trabajo de ataque defensa 3 vs 3 para quedar 3 vs 2, finalizando en cesto. - Trabajo de trenza, en ambas canchas, luego regresan y ataque defensa 3 vs 3 - Trabajo de ayudas y salida del balón desde zona de defensa a zona de ataque, cruces y ayudas al que lleva el balón. - Trabajo de juego 5 vs 5 - Trabajo de pantalla y doble pantalla para tirador. - Trabajo de balance a la hora de ataque, dispersión en cancha y romper zona. - Trabajo de lanzamiento desde los 7 puntos de la zona con compañero, buscando la pantalla de este.

Observaciones del periodo
Se realizarán nuevamente las pruebas aplicadas en febrero.

FIRMA:

NOMBRE: Diego Alejandro Torres Torres