Evidencia de actividades del contrato No: 10

Contrato No: 290 de 2023

Contratista: Esteban Serna Moreno

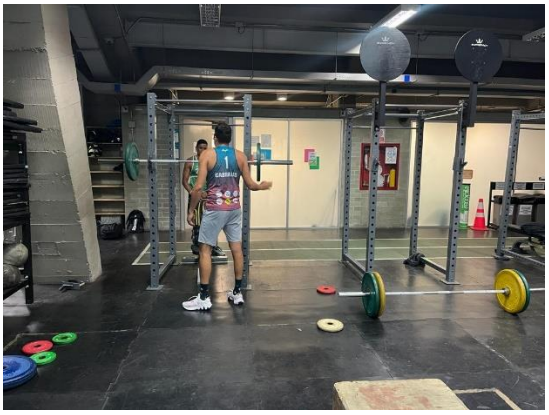
Objeto: Prestación de servicios de un preparador físico para apoyar la preparación física y condicional de los atletas de tenis de mesa, squash y bádminton.

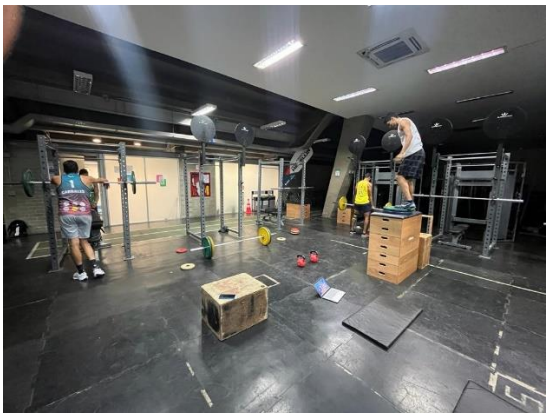
Periodo informe: Noviembre

Supervisor: Alejandro Navarro Rincón

1) Evidencia de trabajo en campo previo a juegos nacionales

- Semana 1 (del 16 al 22 de octubre)









- Semana 2 (del 23 al 29 de octubre)




- Semana 3 (del 30 al 5 de noviembre)








- Semana 4 (del 6 al 12 de noviembre)






- Semana 5 (del 13 al 19 de noviembre)





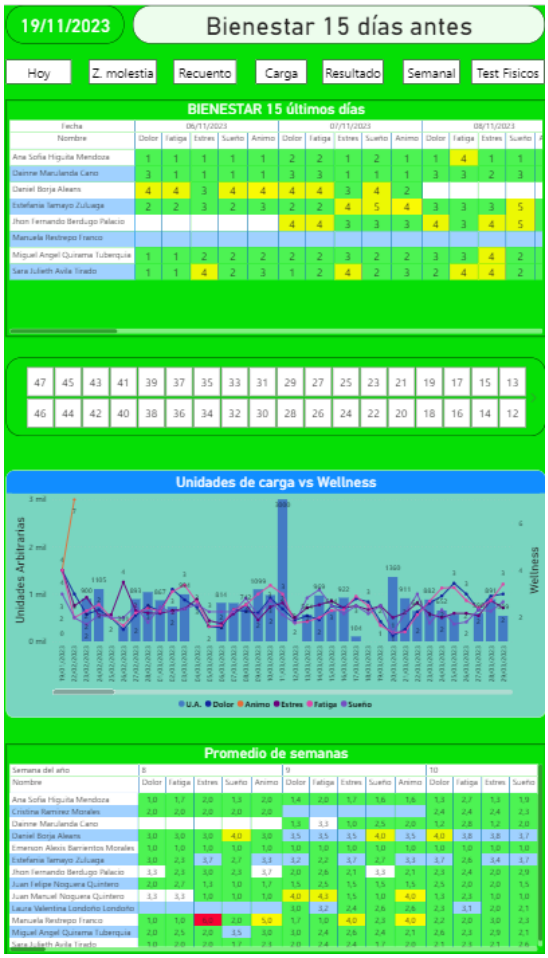
Señal Colombia
SuperGIROS
UNIVERSIDAD DEL

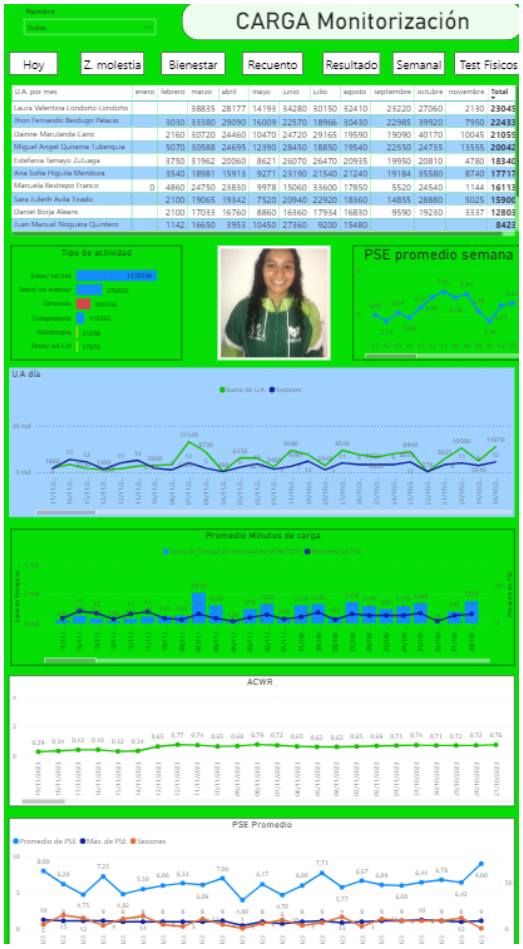



QUIRAMA
ANTIOQUIA


COLOMBIA
Deporte

2) Evidencia del manejo de datos en PowerBi.





3) Resultados test físicos y variabilidad cardiaca tomados en este periodo

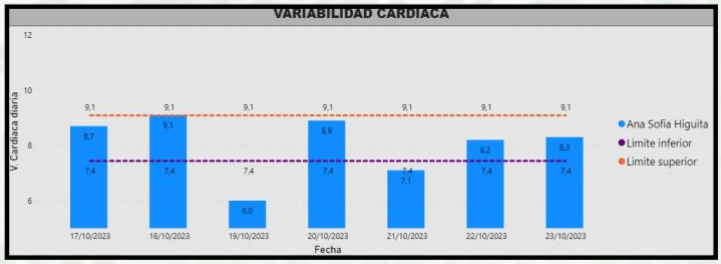
Voleibol Playa

Deportista	Fecha	CMJ	Estado
Camilo Gil	23/10/2023	36,40	Normal
Diana Ríos	23/10/2023	37,00	Normal
Farley Grisales	23/10/2023	55,40	Normal
Johan Murray	23/10/2023	51,50	Normal

Bádminton

Deportista	Fecha	CMJ	Estado
Ana Sofia Higuita	23/10/2023	26,70	Irregular
Dainne Marulanda	23/10/2023	54,77	Normal
Daniel Borja	23/10/2023	47,90	Normal
Jhon Berdugo	23/10/2023	49,45	Normal
Laura Londoño	23/10/2023	42,06	Normal
Manuela restrepo	23/10/2023	33,10	Normal
Miguel Quirama	23/10/2023	44,80	Normal
Sara Avila	23/10/2023	34,20	Normal

Fecha	Deportista	Variabilidad Cardiaca	Promedio	Porcentaje	Maximo	Minimo	Condicional	Estado
17/10/2023	Ana Sofia Higuita	8,7	8,26	0,83	9,09	7,44	1	Normal
18/10/2023	Ana Sofia Higuita	9,1	8,26	0,83	9,09	7,44	0	Irregular
19/10/2023	Ana Sofia Higuita	6,0	8,26	0,83	9,09	7,44	0	Irregular
20/10/2023	Ana Sofia Higuita	8,9	8,26	0,83	9,09	7,44	1	Normal
21/10/2023	Ana Sofia Higuita	7,1	8,26	0,83	9,09	7,44	0	Irregular
22/10/2023	Ana Sofia Higuita	8,2	8,26	0,83	9,09	7,44	1	Normal
23/10/2023	Ana Sofia Higuita	8,3	8,26	0,83	9,09	7,44	1	Normal



Ana Sofia Higuita Mendoza

- Presentó una variabilidad cardiaca **normal**, 4 días de la semana.
- Los días 18, 19 y 21 de octubre, presentó una variabilidad **irregular.**

Deportista	Fecha	CMJ	Estado
Ana Sofia Higuita	16/10/2023	27,33	Normal
Dainne Marulanda	16/10/2023	54,02	Normal
Daniel Borja	16/10/2023	49,90	Normal
Jhon Berdugo	16/10/2023	53,35	Normal
Laura Londoño	16/10/2023	43,72	Normal
Manuela restrepo	16/10/2023	34,40	Normal
Miguel Quirama	16/10/2023	45,90	Normal
Sara Avila	16/10/2023	33,90	Normal

Tenis de Mesa

Deportista	Fecha	CMJ	Estado
Ana Maria Isaza	23/10/2023	29,20	Normal
Andres Rivera	23/10/2023	40,00	Normal
Federico Otalvaro	23/10/2023	28,40	Normal
Juan Jimenez	23/10/2023	37,80	Normal
Manuela Echeverri	23/10/2023	26,30	Normal
Mariana Ruiz	23/10/2023	26,10	Normal
Sebastian Bedoya	23/10/2023	35,60	Normal

4) Informes semanales del control y monitorización de la carga

INFORME SEMANAL

TENIS DE MESA

Semana: Del 17 al 23 de octubre

Esteban Serna Moreno

Profesional en Entrenamiento Deportivo

Preparador Físico

INDEPORTES Antioquia

Aspectos generales del grupo

Mes	octubre			Total		
Nombre	PSE	Bienestar	% Rep	PSE	Bienestar	% Rep
Aura Cristina Ocampo Lopez	6	7	29,2	6	7	29,2
Juan Miguel Jimenez	12	7	29,2	12	7	29,2
Manuela Echeverri Ocampo	14	7	29,2	14	7	29,2
Mariana Ruiz Salazar	18	7	29,2	18	7	29,2
Sebastian Bedoya	15	7	29,2	15	7	29,2
Alex Federico Otalvaro Garcia	6	6	25,0	6	6	25,0
Ana Maria Isaza	10	6	25,0	10	6	25,0
Andres Mauricio Rivera Mejia	9	6	25,0	9	6	25,0
Juliana Rodriguez Botero	5	5	20,8	5	5	20,8
Carlos Mario Zapata Lopez	9	4	16,7	9	4	16,7
Cory Rosmery Tellez Mejia	5	3	12,5	5	3	12,5
Emanuel Otalvaro Garcia		1	4,2		1	4,2

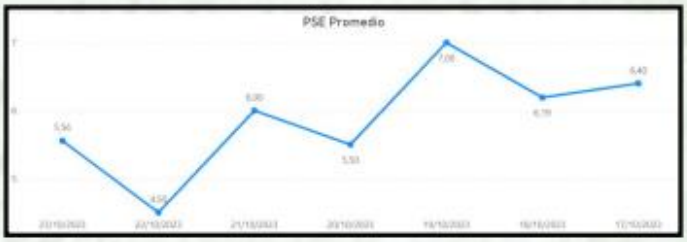
Mes	octubre														Total			
Dia	17		18		19		20		21		22		23		Total			
Nombre	PSE	Bien	PSE	Bien	PSE	Bien	PSE	Bien	PSE	Bien	PSE	Bien	PSE	Bien	PSE	Bien	PSE	Bien
Alex Federico Otalvaro Garcia	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6
Ana Maria Isaza	2	1	2		1	1	2	1		1		1	2	1	10	6	10	6
Andres Mauricio Rivera Mejia	2		2	1	1	1	1	1	1			1	2	1	9	6	9	6
Aura Cristina Ocampo Lopez	2	1	1	1		1	2	1		1	1	1		1	6	7	6	7
Carlos Mario Zapata Lopez	2	1	1	1	2	1	1		2	1			1		9	4	9	4
Cory Rosmery Tellez Mejia	1	1	3	1	1					1					5	3	5	3
Emanuel Otalvaro Garcia												1				1		1
Juan Miguel Jimenez	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1		1	1	1	12	7	12	7
Juliana Rodriguez Botero	1	1	1	1			1		1	1		1	1	1	5	5	5	5
Manuela Echeverri Ocampo	2	1	3	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	14	7	14	7
Mariana Ruiz Salazar	5	1	5	1	3	1	3	1	1	1		1	3	1	18	7	18	7
Sebastian Bedoya	3	1	4	1	3	1	2	1	1	1		1	3	1	15	7	15	7

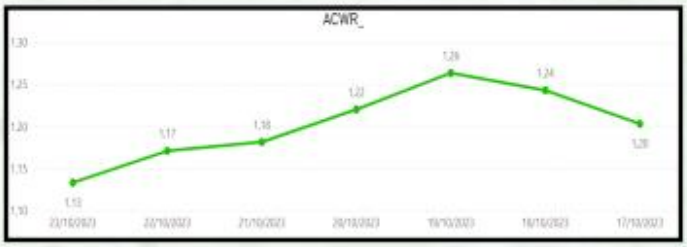
RECUENTO DE LA SEMANA

El grupo de deportistas, está cumpliendo con la cantidad de reportes solicitada, por el área metodológica

Los **8 deportistas** en lista de juegos nacionales, tienen una cantidad de reportes **sobresaliente.**

12 deportista realizaron reportes durante esta semana.





CARGA DE ENTRENAMIENTO PSE – ACWR

El PSE promedio de la semana fue de **5.87,** teniendo como pico más alto el día jueves con un PSE de **7**, mientras que el PSE mas bajo, fue de **4.5** el dia domingo.

¡Alertas!

- **Ana Isaza** presenta valores por encima de **1.6**, durante toda la semana

Cordialmente,

Esteban Serna Moreno

FIRMA

NOMBRE: Esteban Serna Moreno