| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | Noviembre | | | | |
| **Nombre contratista** | Esteban Alberto Valderrama Quiceno | | | | |
| **Tipo de documento** | C.C | **Numero de documento** | 1028013832 | | |
| **Liga** | Liga de Ajedrez de Antioquia | | | | |
| **Deporte / modalidad** | Ajedrez | | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | **6** | **Masculino** Nro. | | |
| **Supervisor del contrato** | Jairo Jiménez Moreno | | | | |
| **Número del contrato** | 300 de 2023 | **Informe de actividades No** | 0010 | | |
| **Objeto del Contrato** | Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas rama femenina de la selección, de la Liga de Ajedrez de Antioquia. | | | | |

| **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** | Elizabeth Toro Castañeda | 36h | 12 | 12 | 100% |
| **2** | Jenny Chirivi Castiblanco | 30h | 12 | 10 | 83% |
| **3** | Sara Moncada Correa | 30h | 12 | 10 | 83% |
| **4** | Saray Castaño Herrera | 27h | 12 | 9 | 75% |
| **5** | Melissa Castrillón Gómez | 27h | 12 | 9 | 75% |
| **6** | Isabela Valencia Quinchía | 24h | 12 | 8 | 66% |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | Ganar la mayor cantidad de medallas en Juegos Nacionales con la selección femenina de mayores en la ciudad de Pereira entre el 19 y 25 de noviembre del 2023. |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | • Se realizó sesión grupal con el Gran Maestro Cubano Roberto Pantoja con la selección Femenina y enfocando el trabajo a temas en común y preparación específica de apertura.<br>• Se realizaron partidas de ritmo rápido entre las integrantes del equipo de Juegos Nacionales para trabajar-practicar una apertura afín a ambas jugadoras con posterior análisis.<br>• Viajé como deportista a competir en un evento internacional en Panamá por lo que los días 2-3 no se tuvo ninguna sesión.<br>• Se participó en el torneo de blitz preparatorio en el centro comercial Aves marías. |
| **Semana 2** | • Se participó en el último torneo preparatorio pre Juegos Nacionales el cual fue en modalidad rápida a finish 10+0 a 7 rondas en el municipio de la Ceja-Antioquia.<br>• Se realizó sesión grupal con el Gran Maestro Cubano Roberto Pantoja con la selección Femenina y enfocando el trabajo a temas en común y preparación específica de apertura.<br>• Se realizaron sesiones individuales con cada una de las integrantes para afinar temas de repertorio y practicar de manera online a 4+2. |
| **Semana 3** | • Se priorizó el descanso pre competencia con la selección femenina de mayores, durante esta semana solo se realizaron sesiones individuales con la deportista Melissa Castrillón que reside actualmente en Hong-Kong<br>• Se realizó preparación específica de rivales principales desde el componente teórico<br>• Se viajó a la ciudad de Pereira-Risaralda el día viernes 17 de noviembre con ambas selecciones de Juegos Nacionales, absoluto y Femenino en compañía de la delegada. |
| **Semana 4** | • Se participó en el torneo Clásico de Juegos Nacionales a ritmo de 90+30 y 7 rondas con el equipo femenino de Antioquia.<br>• Se participó en el torneo Rápido de Juegos Nacionales a ritmo de 15+10 y 7 rondas con el equipo femenino de Antioquia.<br>• Se participó en el torneo Blitz de Juegos Nacionales a ritmo de 4+2 y 9 rondas con el equipo femenino de Antioquia. |
| **Semana 5** | |

| | |
|---|---|
| | • Se viajó de regreso a la ciudad de Medellín con la delegación de Antioquia femenina y absoluta vía terrestre.<br>• Durante esta semana no se realizará ninguna sesión de entrenamiento, termina el ciclo de Juegos Nacionales siendo el torneo fundamental de cierre de año. |

| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |
|---|
| • Se realizó un evento descentralizado y de fogueo para la selección de Antioquia en sus diferentes categorías en el centro comercial Aves Marías (Sabaneta) donde participó la deportista WIM Sara Moncada Correa y la cual logró hacer 6 puntos de 7 posibles y quedando en el top 3 del evento.<br>• Se participó en el torneo descentralizado y último del ciclo de preparación en la Ceja-Antioquia a ritmo de 10 finish y 7 rondas con la selección Femenina de Antioquia y el cual arrojó los siguientes resultados.<br><br>1) CM Elizabeth Toro 6/7<br>2) WIM Jenny Chirivi 5/7<br>3) Saray Castaño 4/7 |

| **Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)** |
|---|
| • Se llevaron a cabo los últimos encuentros desde la parte de Psicología con Sonia Marín de INDEPORTES y Héctor Cárdenas preparador físico.<br>• Se dio cierre al trabajo de manejo de las emociones pre competencia y durante la misma, también se realizó un trabajo o dinámica para mejorar la comunicación interna del equipo.<br>• Se trabajaron las últimas dos sesiones con el preparador físico enfocando el trabajo a fuerza, resistencia y trabajo de zona Core. |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | Finalizar el año de preparación con las selecciones femeninas, juveniles y mayores mediante entrenamiento general y revisión de los últimos eventos jugados en el 2023. |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | • Se retomarán entrenamientos con las categorías femeninas juveniles de Antioquia sub 16 y sub 18.<br>• Se analizarán partidas de Juegos Nacionales con la selección de mayores femenina. |
| **Semana 2** | • Se analizarán partidas de Juegos Nacionales con la selección de mayores femenina.<br>• Se realizarán ejercicios de táctica media y avanzada de manera presencial y en la plataforma lichess.org<br>• Se retomará el estudio de finales de torres elementales y avanzados. |
| **Semana 3** | • Se harán análisis y resolución de ejercicios de corte posicional y estratégico<br>• Se verán partidas comentadas comprendiendo la lógica de las jugadas y los planes ejecutados.<br>• Se hará un torneo de cierre de año tipo masnow blitz con las diferentes selecciones de Antioquia a ritmo de 3+0 finish y duración de 2-3 horas. |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| • Durante la segunda semana del mes de noviembre la deportista Jenny Chirivi e integrante del equipo de Juegos Nacionales presentó ausencia por motivo de enfermedad (gastroenteritis)<br>• La deportista Elizabeth Toro asistió a los controles de fisioterapia con INDEPORTES mostrando una recuperación importante en su lesión por accidente de motocicleta.<br>• Se completó el equipo de Juegos Nacionales con la llegada de la #1 de Antioquia Melissa Castrillón la cual viajó desde Hong-Kong con apoyo de INDEPORTES. |

**FIRMA** Esteban Valderrama

**NOMBRE: Esteban Valderrama Quiceno**