| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | Agosto | | | | |
| **Nombre contratista** | Esteban Serna Moreno | | | | |
| **Tipo de documento** | C.C | **Numero de documento** | 1152225382 | | |
| **Liga** | Liga de bádminton – liga de atletismo | | | | |
| **Deporte / modalidad** | **Bádminton - Atletismo** | | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | **17** | **Masculino** Nro. | **25** | |
| **Supervisor del contrato** | Alejandro Navarro | | | | |
| **Número del contrato** | 216 | **Informe de actividades No** | 6 | | |
| **Objeto del Contrato** | Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de bádminton, gimnasia en las 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** | LAURA VALENTINA LONDOÑO | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **2** | SARA JULIETH AVILA | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **3** | MANUELA RESTREPO | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **4** | ANA SOFIA HIGUITA | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **5** | EMERSON BARRIENTOS | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **6** | DANIEL BORJA | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **7** | MIGUEL ANGEL QUIRAMA | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **8** | JHON FERNANDO BERDUGO | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **9** | DAINNE MARULANDA | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **10** | YOJHAN ECHEVERRI | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **11** | SARA HURTADO METAUTE | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **12** | DAVID RIOS | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **13** | JERONIMO | 22 horas | 22 | 22 | 100 % |
| **15** | Yerlin Del Carmen Mesa Palacios | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **15** | Jhon Fredy Zea Chaverra | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **16** | Andrea Barcenas Meneses | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **17** | Stefanía Mena Banquez | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **18** | Edwin Norberto Gongora Diasz | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **19** | Jorge Luis Velasquez Lopez | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **20** | Yainer Antonio Rodriguez Cortes | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **21** | Manuela Yepes Restrepo | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **22** | Daverson Alejandro Meza Arango | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **23** | Ezequiel Alejandro Arrubla Diaz | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **24** | Damaris Palomeque Murillo | 9 horas | 15 | 15 | 100 % |
| **25** | Zharick Martínez Castillo | 9 horas | 15 | 15 | 100 % |
| **26** | Liz Windy Moreno Aguilar | 9 horas | 15 | 15 | 100 % |
| **27** | Brayan David Ramos Correa | 9 horas | 15 | 15 | 100 % |
| **28** | Diego Alejandro Tobon Rios | 9 horas | 15 | 15 | 100 % |
| **29** | Jose David Garcia Mendez | 9 horas | 15 | 15 | 100 % |
| **30** | Milton Andres Martinez Hernandez | 9 horas | 15 | 15 | 100 % |
| **31** | Brayan Smit Robledo Negrete | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **32** | Jhon Andres Berrio Valoyes | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **33** | Leidy Marcela Cuesta Caceres | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **34** | Jastin Julieth Guzman Mosquera | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **35** | Jelssin Donnovan Robledo Mena | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **36** | Julian Andres Gomez Amortegui | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **37** | Lina Maria Gil Giraldo | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **38** | Sebastian Ramirez Rodriguez | 4 horas | 9 | 9 | 100 % |
| **39** | Luis Eduardo Arrieta Madera | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **40** | Luciana Zapata | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **41** | Héctor Barrios | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |
| **42** | Eliza Palomeque | 14 horas | 18 | 18 | 100 % |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | Acompañar las selecciones Antioquia de bádminton y atletismo, con los procesos de preparación física en campo, planeación y estructuración del plan de entrenamiento junto a los entrenadores, monitorización y control carga, informes semanales, acompañamiento en competencia, y manejo de datos, por medio de diferentes herramientas que permiten medir, controlar y llevar a cabo los procesos de preparación física, buscando potenciar el rendimiento de los deportistas, extraer datos, y tener un seguimiento del trabajo que se realiza con estos. |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | Se continúa liderando la intervención de fuerza con la selección Antioquia de atletismo, a la vez que se trabaja en la construcción del power bi.<br><br>Se tiene reunión con los entrenadores de bádminton, para definir la ruta a seguir los próximos meses, el plan de entrenamiento, los deportistas priorizados y las próximas competencias.<br><br>Se trabaja en compañía de los otros pf y el metodólogo Alejandro Navarro en la construcción del powerbi. |
| **Semana 2** | Se evalúan los resultados de la intervención con atletismo hasta la fecha, planeando y proyectando el trabajo a realizar las siguientes semanas.<br><br>Con bádminton se inicia el trabajo de preparación física de los mayores posterior a su competencia, con los juveniles se ultiman detalles para su competencia la próxima semana, controlando y monitorizando la carga todos los días.<br><br>Se define la estructura para lo reportes de la información presentada en el powerbi por diciplina deportiva. |
| **Semana 3** | Acompañamiento a la selección Antioquia de badminton en el nacional juvenil en el valle, dirigiendo el trabajo precompetitivo, la vuelta a la calma, las actividades regenerativas (inmersiones, movilidad y liberación) en el hotel, y atendiendo las molestias y/o requerimientos de los deportistas y entrenadores.<br><br>Se enviando los primeros reportes de control y monitorización de la carga. |
| **Semana 4** | Semana donde me reintegro de manera presencial a la intervención en campo con la selección de atletismo, continuando con la planeación y estructuración de cada sesión de entrenamiento, con base a los datos extraídos. |

| | |
|---|---|
| | Se continua el trabajo de fuerza con la selección de Badminton mayores, se tienen reuniones con los entrenadores, evaluando el desempeño de los juveniles en la valida nacional. |
| **Semana 5** | Se da inicio a la preparación de resistencia con la selección de badminton, implementando un método interválico corto, con el objetivo principal de mejorar los niveles de tolerancia al lactato, a la par que se continua con la preparación de fuerza, el control de las encuestas y el manejo de datos.<br><br>Se realizando mediciones (test) físicas, de los deportistas juveniles proyectados a competir en los juegos naciones.<br>Se continua con el proceso de preparación de fuerza de la selección Antioquia de atletismo, dosificando las cargas para la puesta a punto para la competencia de la próxima semana.<br><br>Se continúa enviando los informes semanales del control y monitorización de la carga, al área médica, metodológica, y deportiva. |

| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |
|---|
| Valida nacional de bádminton juvenil, del 1 al 4 de agosto en Valle. |

| **Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)** |
|---|
| Reuniones semanales con el grupo de preparadores físicos, capacitando a los nuevos, sobre el manejo de la plataforma de salto y el encoder, por medio de demostraciones visuales, actividades practicas e información escrita, además de ilustrar el análisis, manejo y almacenamiento de la información recolectada.<br>Reuniones constantes con el metodólogo Alejandro Navarro, definiendo detalles de la construcción del powerbi, y los informes que se estarán extrayendo de este. |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | Valorar y planificar, el rendimiento físico y la preparación de fuerza, por medio de test estandarizados y una planificación semanal de las cargas, con base a los datos extraídos al inicio y el control y monitorización del día a día de los deportistas mayores de bádminton.<br>Priorizar el trabajo con los deportistas juveniles de bádminton, revisando sus reportes en las encuestas, utilizando el encoder con ellos en todas las sesiones, controlando el cmj, buscando el acompañamiento del área médica, y con convenciéndolos de la importancia del evento de fin de año. |

| | |
|---|---|
| | Finalizar la intervención con atletismo, ultimando detalles previo a la competencia, y analizando los resultados posterior a esta, para definir el camino a seguir con esta disciplina. |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | Realizar valoraciones físicas, de salto y fuerza en miembros superiores e inferiores, con los deportistas mayores de la selección Antioquia de bádminton, buscando tener un punto de partida para la planificación de los próximos dos meses previos a la competencia nacional.<br>Continuar con la preparación de fuerza de los deportistas de atletismo mayores y juvenil, bádminton jueveniles, potencia su rendimiento físico /atlético.<br>Ultimar detalles del powerbi, y generar el informe semanal de monitorización.<br>Se trabaja junto al área de comunicaciones en un proyecto que permita mostrar al público, el trabajo de monitorización que se realiza en indeportes. |
| **Semana 2** | Continuar con el proceso de preparación física de bádminton con mayores y juveniles, con trabajo en campo de fuerza, resistencia y movilidad.<br>Semana del campeonato departamental interclubes de atletismo, donde se estará interviniendo con el trabajo de fuerza los primeros días de la semana, y realizando el acompañamiento y seguimiento de la competencia.<br>Generar el informa semanal de monitorización. |
| **Semana 3** | Semana de análisis de resultados en competencia, comparar con las marcas registradas previamente en cada una de las pruebas, por parte de los deportistas que hicieron parte de la intervención, evaluando el efecto del trabajo de fuerza en el rendimiento en competencia de los deportistas.<br>Se continua con el manejo de datos, la preparación física en campo y el acompañamiento de la selección Antioquia de bádminton. |
| **Semana 4** | Definir qué se va a realizar con atletismo, con base a los resultados en competencia, entablando un dialogo directo con los entrenadores, para continuar con el trabajo en campo si así se desea.<br>Se continua con el manejo de datos, la preparación física en campo y el acompañamiento de la selección Antioquia de bádminton. |
| **Semana 5** | Preparación fisca en campo, manejo de datos, revisión de encuestas de bienestar y entrenamiento, generar informes y planificar el trabajo a realizar los últimos meses previos a juegos nacionales juveniles- |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| Valida interclubes departamental de atletismo, del 30 al 1 de septiembre. |

Esteban Serna Moreno

_____

FIRMA:

NOMBRE: Esteban Serna Moreno