Período de Informe	Octubre				
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	646	**Informe de actividades No**	2		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la preparación física para indeportes 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	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	Desarrollar el plan de intervención, en compañía de los entrenadores de las diferentes modalidades, teniendo una metodología donde todas las partes se sientan cómodas e identificadas, sin perder la forma de trabajo que caracteriza este entrenamiento de fuerza, basado en el control de la velocidad, que permita apuntar todas las partes, a un mismo horizonte, facilitando la potenciación del rendimiento deportivo de los deportistas, de la selección Antioquia de atletismo. Ultimar detalles, con entrenamientos intensos, pero con poco volumen, poniéndolos a punto para la valida nacional, a los deportistas de la selección Antioquia de bádminton.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Continuar con la aplicación y desarrollo, de los planes de preparación física, que se tiene con las selecciones Antioquia de bádminton y Atletismo.
Semana 2	Continuar con la aplicación y desarrollo, de los planes de preparación física, que se tiene con las selecciones Antioquia de bádminton y Atletismo.
Semana 3	Ultimar detalles físicos, previo al viaje a la valida nacional, que se tiene la próxima semana, basando la carga a aplicar, en el control y la monitorización. Se continua con el desarrollo del plan de fuerza con la selección Antioquia de atletismo.
Semana 4	Acompañar a la selección Antioquia de bádminton en valida nacional, encargándome de los trabajos precompetitivos, regenerativos y de vuelta a la calma. Estar pendiente desde la distancia, del desarrollo del plan de entrenamiento de fuerza, con atletismo velocidad.

Semana 5	Semana de descanso para los deportistas de bádminton. Se vuelve al campo con atletismo, continuando con el desarrollo de la intervención con las diferentes modalidades.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Validad nacional sub 19 y mayores de bádminton, del 24 al 27 de octubre, en la ciudad de Bucaramanga.

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

Se evalua / analiza con el metodólogo Alejandro Navarro, los datos y resultados obtenidos durante y posterior a la intervención con atletismo, además de la construcción de un listado, de implementos necesarios para el control y monitorización de la carga.
Se envía un informe semanal, del control y monitorización de la carga de las selecciones de bádminton y atletismo, a todos los integrantes del grupo interdisciplinario de rendimiento deportivo. (Metodólogo, entrenadores, medico, fisioterapeuta, psicólogo y psicosocial)

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Acompañar y apoyar, la preparación física en campo, las semanas previas y durante la competencia de juegos nacionales, con estrategias que potencien el rendimiento, trabajos regenerativos y apoyo emocional, a los deportistas de las selecciones antioquia de bádminton y atletismo, que estarán participando en los próximos juegos nacionales juveniles. Continuar con el proceso de monitorización y control de la carga, extrayendo datos en el campo y por medio de las encuestas, además de la recolección de información en competencia, compartiendo estos con los entrenadores, área médica y metodológica, por medio del powerbi.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Ultima semana preparatoria, para realizar el viaje a los juegos nacionales juveniles, semana donde se estará controlando con rigurosidad la carga de

	entrenamiento, las molestias que puedan presentar los deportistas, y factores emocionales como ansiedad, que se puedan presentar por la misma competencia.
Semana 2	Primera semana de competencia, donde se estará brindando apoyo logístico y en la recolección de datos en la ciudad de Pereira.
Semana 3	Segunda semana de competencia, inician las competencias de atletismo, donde se estará acompañando en el campo, con la activación precompetitiva, el control de la fatiga por medio de valoraciones, y la implementación de trabajos regenerativos.
Semana 4	Tercera semana de competencia, donde se estará acompañando a atletismo en sus últimas competencias, para dar inicio al acompañamiento a bádminton, con la activación precompetitiva, el control de la fatiga por medio de valoraciones, y la implementación de trabajos regenerativos.
Semana 5	Retorno a la ciudad de Medellín, para hacer el respectivo análisis de los resultados obtenidos en competencia, y retomar con los deportistas mayores de atletismo y bádminton, que se preparan ´para el cierre de temporada.

Observaciones del periodo
Periodo donde se estará desarrollando, los juegos juveniles nacionales en el eje cafetero, donde estaré acompañando a la selección antioquia de atletismo con el trabajo en campo, y haciendo parte de la recolección de datos, al mando del área metodológica. Juegos Juveniles nacionales Eje Cafetero 2024

Esteban Serna Moreno

FIRMA:

NOMBRE: Esteban Serna Moreno