Radicado: R 202202001028
Fecha:21/02/2022 17:45:45.81

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:CESAR AUGUSTO ACEVEDO ARANGO
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202001028

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 01	02	2022	Hasta 20	02	2022
20	02	2022							

Contratista	Cesar Augusto Acevedo Arango	CC	98632774
		CE	
		NIT	
Liga	Liga de Ciclismo de Antioquia		
Deporte	Ciclismo	**Modalidad**	BMX
Atletas a cargo	**Femenino** ____4_____ **Masculino** ____8_____		
Informe de actividades N°	1	**Convenio o Contrato N°**	95
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los ciclistas categoría menores de la Liga de Ciclismo de Antioquia en la modalidad de BMX		
Supervisor del contrato	David Torres Muños		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN 51 horas	% CUMPLIMIENTO
1. Mariana Agudelo Medina, 16.	17	16	48	94,11
2. María Isabel Garro Úsuga, 15.	17	17	51	100
3. Mariantonia Urrego, 16.	17	2	6	11,76
4. Valentina Jiménez, 13.	17	12	36	70,59
5. Nicolás Guzmán Correa, 12.	17	17	51	100
6. Matías Serna, 13.	17	12	36	70,59
7. Samuel Cadavid, 13.	17	17	51	100
8. Samuel Marulanda Gil, 14.	17	17	51	100
9. Samuel Trujillo, 14.	17	14	42	82,35
10. Juan Esteban Bermúdez Bedoya, 14.	17	17	51	100
11. Miguel Ángel Mazo, 14.	17	17	51	100
12. Juan José Arango Patiño, 15.	17	17	51	100

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

OBJETIVO GENERAL: Anual: preparar y proyectar a los deportistas jóvenes del departamento de Antioquia al alto rendimiento y a buscar liderar las categorías especificas a nivel nacional e internacional.
A nivel de preparación de acuerdo a la etapa y meso ciclo.
Desarrollar la base de las capacidades físicas y técnicas en los Bicicrosistas de categorías menores y buscar el mejor desarrollo físico, técnico, psicológico, mental y competitivo de base proyectivo al alto rendimiento en Ciclismo BMX.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: fortalecer y aumentar la base de fortalecimiento físico en todos los niveles de acondicionamiento general de base, desde la resistencia aeróbica y específica de resistencia, velocidad, resistencia de fuerza de base, direccionada a la obtención de fuerza-velocidad especificas para el Ciclismo BMX.
- Técnicos: Aumentar y mejorar el dominio de las técnicas del BMX a nivel general y potenciar sus capacidades de toma de decisiones con este desarrollo especifico para la modalidad.
- Tácticos: Mejorar la toma de decisiones y ser los mejores pilotos. Ya que esta es una condicionante del BMX, los deportistas deben siempre de tomar decisiones vitales para el desarrollo competitivo; y es por medio de las tareas técnicas, buscando y aumentando el numero de posibilidades técnicas para tener mayor bagaje y tener mas posibilidades de acción en las situaciones de competencia
- Psicológicos: mejorar la capacidad mental proyectiva y de desarrollo competitivo dentro de las sesiones. Y ayudas externas.
- Teóricos: mejorar y aumentar en conocimiento para la participación activa dentro del entrenamiento deportivo. Conocimiento de la estrategia constante con los deportistas.

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 de Febrero. desarrollo técnico en pista 1 hora sostenidos 1 hora salto.	2 de febrero 2 pm. GYM. trabajo de gestos de salida 2:45-2:50 a 3:15 pm. trabajo de	3 de febrero desarrollo tecnico en salto principalmente. combinado sostendido	4 de febrero probabilidad de entrenamiento en envigado todos los grupos. o	5 de febrero. Día de restablecimiento previo a competencia	6 de febrero. Competencia BMX Antioquia. COPA ANTIOQUI

	dificualtad y fluidez. 3 a 3:45 exigencia media. de 3:45 a 4:30 ejercicios de exigencia a alta técnica y alta o velocidad máxima y de 4:30 a 5:00 pm bajar carga y jugar. 5:00 pm trabajo de arranques en pista supercross. 2x10 rp 20 metros. vuelta a la calma (algunos tareas en rampa, y otros solamente rodar	activación en pista (ejercicios desarrollo y dominio técnico) hasta 3:50pm. trabajo de salidas de 3:50 a 5:00 pm. buscar aumentar el desempeño en 1ra recta incluir primer peralte (pauta Selección) *Wilson. trabajo de baja carga y vuelta a la calma y estiramientos.	s 3 a 5 pm con pasos a máxima exigencia de 2da 3ra conectando 5 rp. vuelta a la calma y pasar a la SX* arranques 2x10rp 20 metros. trabajo de rampa con retos de altura y vuelta a la calma. Estiramientos	sino en pista challenger con preseleccion y selección antioquia en conjunto. 3 pm. objetivo realizar 20 arranques de 20 metros (incluir gesto levantando llanta los grandes) y después buscar realizar las salidas con selección. vuelta a la calma y estiramientos	departamental preparatoria.	A. Envigado.
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7 de febrero gimnasio plantilla aparte desarrollo tecnico en pista salto trabajo terminando en 1ra recta, saltos variados y retos trabajo de vuelta a la calma y estiramientos.	8 de febrero en pista supercross trabajos de arranques 2x10rp de 30 metros. trabajo de ochos y trabajo de desarrollo tecnico en salto en rampas. el objetivo sera saltar alto y largo al finalizar.	9 de febrero 2 pm. GYM. trabajo de saltos como activacion y gestos de salidas previo a trabajo de salidas. en activacion mucho salto en 2da recta y lanzados 1ra recta.	10 de febrero en pista supercross trabajo de ochos, mas arranques combinado 2x10rp de 20 metros pausa + 20 metros. despues, saltos de rampa y terminar con ochos (mini pista)	11 de febrero trabajo de desarrollo tecnico en saltos y gestos de salida en llegada (bajada) 15 rp. salidas con media pista (2do perarlte) Pauta Seleccion.	12 de febrero. trabajo de piques en pista mariana. fundamentacion peraltes (ochos y pista en piso) ecnica en rampa 30 a 40 minutos (mas largo) semi lanzado	13 de febrero. Día de restablecimiento trabajo de ruta individual buscando mas resistencia de base. niños de 12-13 años con pautas de maximo 1 hora 15 minutos.

			en recta supercross.		acelera 30-pausa10+20-pausa 10+20 metros. 10 a 12 rp.	grandes con pauta de 40-50 kilometros (puede incluir ascensos)
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
14 de febrero 2:00 pm gimnasio. pasos 2da o 3rar ecta puesta a punto. trabajo de 8 a 10 gestos y 10 a 12 salidas con seleccion. puesta a punto y soltar. pasos en pista ideales a competencia. vuelta a la calma rotacion 12 a 15 minutos rodillo en piso con poste en bici de bmx o simulador, y estiramientos.	15 de febrero. calentamiento y rotacion 15 a 20 minutos. trabajo de gestos de salida 10-12 repeticiones y conbinar 20-10-20 piques lanzados se lanza, y hacer 20-10-20-10-20 metros. (60m trabajo real) 10 repeticiones y posterior a este trabajo, realizar pasos en rampa	16 de febrero. gimnasio 2:00 pm. trabajo de gestos y trabajo de salidas especificamente. 10 a 12 salidas de 1ra recta	17 de febrero Descanso y viaje a Villavicencio	18 de febrero Entrenamientos oficiales.	19 de febrero Valida I, Villavicencio	20 de febrero, Valida II Villavicencio.
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
Juan José Arango Patiño	Deportista que esta en proceso de alternancia con miras a ser parte del grupo de entrenamiento de la selección con Jorge Wilson. Muestra gran dominio y avance de técnica de salida con tiempos de 2,23, 2,24 promedio y el objetivo es buscar que baje de 2,20 este año con 15 años. y de paso de obstáculos, es un deportista que se proyecta muy bien desde los aspectos mentales específicos de BMX, combativo, arriesgado y osado, que toma decisiones en el momento competitivo asertivamente. Muestra gran madurez y proyección deportiva. Gran dominio de las técnicas de paso de obstáculos.
Mariana Agudelo Medina	Deportista que se proyecta a Juegos Nacionales. Haciendo competencia a deportistas en evento local con Andrea Escobar y otras deportistas Elite. Gran dominio del salto y mejora considerable de su ejecución técnica de la salida y aceleración en la misma actualmente tiene un record de 2,29sg y en esta etapa esta marcando 2,31, el ideal es proyectar a marcar este año 2,27-2,26 en el primer semestre y bajar hasta 2,25. Sus características son muy competitivas y es arriesgada. Lo cual es algo que descriptivamente debe de tenerse en cuenta en el BMX.
María Isabel Garro Úsuga	Ha mostrado gran avance y atención en el mejor aprendizaje de las técnicas, y ha empezado a retomar y saltar nuevamente en obstáculos que dominaba y algunos que no dominaba, lo cual ha sido una dificultad al iniciar proceso en desarrollo. Tiene debilidades en técnica que ha venido mejorando y perfeccionando.
Valentina Jiménez	Gran dominio técnico superior para su edad. Es una deportista que muestra gran técnica y dominio de esta, salta obstáculos con mucha propiedad y estilo, se proyecta y se debe trabajar mas potencia lo cual es su enfoque ya que su aceleración no es buena. Es una deportista muy competitiva y ágil.
Miguel Ángel Mazo	Deportista disciplinado, potente y muy comprometido con su proceso. En la salida marca 2,24-2,26 promediando gran tiempo para su edad y proyectivamente muy interesante desde este aspecto. Excelente pre disposición y participación dentro del entrenamiento deportivo. Esta en proceso de perfeccionamiento técnico y posee gran capacidad de tolerancia a la fatiga, siempre esta solicitando más entrenamiento, lo cual es positivo, pero de cuidado

	para la idoneidad de la relación carga - recuperación y mejora.

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Femenino	Se denota gran cohesión y trabajo para buscar mejorar entre todas, aunque algunas salen de esta zona de competir entre ellas, por gran nivel, se busca todo el trabajo proyectarlo con los hombres. Buscar mas nivel cuando este sobrepasa el grupo promedio. Se deben buscar estrategias próximas con apertura de pista de Mariana para buscar mayor dominio del salto en la pista supercross.
Masculino	Gran competitividad entre ellos y camaradería. La guía base y direccionamiento es buscar que entre ellos se referencien y compitan buscando mas nivel desde lo técnico y físico, cuando se trabaja con referentes entre todos se avanza mucho más y se mejora fuertemente.

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados.
   Ninguno. Se realizan pautas de trabajo individual para buscar evaluaciones constantes. Como por ejemplo retroalimentación con Samuel Trujillo, lo cual hago referencia, ya que el deportista al igual que muchos posee unas grandes condiciones, y se retroalimenta, pues ha faltado a algunos entrenamientos y a algunos ha asistido con condiciones de pedales diferentes a los de competencia, lo cual va a ir en no progreso de ritmo competitivo y esto debe de mejorar. Se esta en constante comunicación con los deportistas y con los padres de familia, ya que en estas edades es vital reforzar.
   También se realizan charlas y ratificación de los objetivos con Jorge Wilson Jaramillo, para buscar que los trabajos de selección y grupo de jóvenes se valla encadenando y buscando mas proyección.

COMPETENCIAS

6. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Nombre del evento: _____

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

NOTA. **Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.**
7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos
NA

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.
Ninguno.
9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes? En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.
Ninguno.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:
- Objetivo General. Mejorar las capacidades especiales del Bicicrosista.
- Objetivos específicos.
- Físicos: aumentar la fuerza general y especifica (fuerza máxima) desarrollándola bajo el principio de mas velocidad y carga controlada en zona optima.
- Técnicos: aumentar el nivel de dominio técnico especializado, avanzado o potencializado como un elite (referencia mundial)
- Tácticos: el aumento de los componentes técnicos son habilidades que potencializan este ítem táctico, ya que a mayor capacidades técnicas, mayor numero de opciones, a partir de ahí, buscar usarlos adecuadamente en los momentos decisivos.
- Teóricos. Participación activa del entrenamiento deportivo. Retroalimentaciones día a día en introducción y al ejecutar los ejercicios. -¿para que? -objetivo y progresión, lo mas importante, partiendo de la intención y proyección del rendimiento.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
21 de febrero Descanso posterior a evento nacional.	22 de febrero. Fuerza 3:00 pm, pasar a la pista supercross. Trabajos de	23 de febrero. 2:30 pm calentamiento previo piso y gestos de	24 de febrero Gimnasio 3:00 pm. Pasar a la pista supercross.	25 de febrero Calentamiento en pista, sostenidos continuos y retos. 30 a	26 de febrero Entrenamiento pista supercross. Am. 3x5 rp lanzados	27 de febrero Pauta restablecimiento activo. Trabajo aeróbico

	desarrollo técnico, con objetivo físico restablecimiento. Sostenidos piso 40 minutos. Rampa (saltos) 1 hora. vuelta a la calma y estiramientos.	salida en recta llegada (subida) 2x10 rp 20 metros. Trabajo de salidas 12 a 15 salidas primera recta. Trabajo de desarrollo técnico en salto. 30 minutos.	Lanzados 20-10-20-10. 12 repeticiones. Trabajo de desarrollo técnico en rampa.	40 minutos, +trabajos de gestos llegada (bajada) 20 metros 2x10 rp. Pasar a realizar salidas 10 repeticiones.	20-10-20-10-20. Trabajo de desarrollo salto a. mayor longitud. 1 hora.	40km. Los niños una hora máximo 1h20 minutos.
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
28 de febrero desarrollo técnico en pista 3 a 5 pm. realizar gestos previos 1o rp saltos, 12 salidas.	1 de marzo. Fuerza 3:00 pm, pasar a la pista supercross. Trabajos de desarrollo técnico, con objetivo físico restablecimiento. Sostenidos piso 40 minutos. Rampa (saltos) 1 hora. vuelta a la calma y estiramientos.	2 de marzo. 2:30 pm calentamiento previo piso y gestos de salida en recta llegada (subida) 2x10 rp 20 metros. Trabajo de salidas 12 a 15 salidas primera recta. Trabajo de desarrollo técnico en salto. 30 minutos.	3 de marzo Gimnasio 3:00 pm. Pasar a la pista supercross. Lanzados 20-10-20-10. 12 repeticiones. Trabajo de desarrollo técnico en rampa.	4 de marzo. Calentamiento en pista, sostenidos continuos y retos. 30 a 40 minutos, +trabajos de gestos llegada (bajada) 20 metros 2x10 rp. Pasar a realizar salidas 10 repeticiones.	5 de marzo. competencia local interclubes.	6 de marzo. Pauta restablecimiento activo. Trabajo aeróbico 40km. Los niños una hora máximo 1h20 minutos
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7 de marzo. desarrollo técnico en pista 3 a 5 pm. realizar gestos previos 1o rp	8 de marzo. Fuerza 3:00 pm, pasar a la pista supercross. Trabajos de desarrollo técnico, con objetivo	9 de marzo. 2:30 pm calentamiento previo piso y gestos de salida en recta llegada (subida)	10 de marzo Gimnasio 3:00 pm. Pasar a la pista supercross. Lanzados 20-10-20-10. 12	11 de marzo. Calentamiento en pista, sostenidos continuos y retos. 30 a 40 minutos, +trabajos de gestos	12 de marzo. trabajo de fuerza, posterior pasar a la pista supercross a realizar trabajos de	13 de marzo. Pauta restablecimiento activo. Trabajo aeróbico 40km. Los niños una hora

saltos, 12 salidas.	físico restablecimiento. Sostenidos piso 40 minutos. Rampa (saltos) 1 hora. vuelta a la calma y estiramientos	2x10 rp 20 metros. Trabajo de salidas 12 a 15 salidas primera recta. Trabajo de desarrollo técnico en salto. 30 minutos.	repeticiones. Trabajo de desarrollo técnico en rampa.	llegada (bajada) 20 metros 2x10 rp. Pasar a realizar salidas 10 repeticiones.	desarrollo técnico en saltos y sostenidos combinado. trabajo de piques lanzados 20-10-20-10-20 , 3x5rp.	máximo 1h20 minutos
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
14 de marzo. desarrollo técnico en pista 3 a 5 pm. realizar gestos previos 1o rp saltos, 12 salidas.	15 de marzo. Fuerza 3:00 pm, pasar a la pista supercross. Trabajos de desarrollo técnico, con objetivo físico restablecimiento. Sostenidos piso 40 minutos. Rampa (saltos) 1 hora. vuelta a la calma y estiramientos	16 de marzo. 2:30 pm calentamiento previo piso y gestos de salida en recta llegada (subida) 2x10 rp 20 metros. Trabajo de salidas 12 a 15 salidas primera recta. Trabajo de desarrollo técnico en salto. 30 minutos	17 de marzo viaje a Ubaté. descanso activo	18 de marzo entrenamientos oficiales nacional Ubaté.	19 de marzo Ubate, Nacional valida III Ubaté	20 de marzo Ubate, valida IV Ubaté
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

12. Metas para alcanzar en el mes

Dominar en el 100% del paso de los obstáculos en saltos con las deportistas mujeres, (dominar saltar en toda la pista challenger *Antonio Roldán Betancur) algunos saltos no se han dominado y estos deben de dominarse en su totalidad. Buscar cuando se habilite la pista supercross, empezar con este objetivo, hasta llegar a dominar algunos obstáculos que solamente son obligatorios para los hombres.

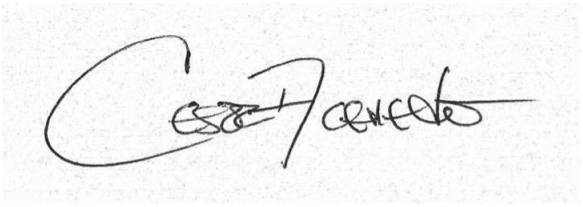
Con el grupo de deportistas hombres y mujeres buscar dominar el salto específicamente en algunos tramos y el paso variado en técnicas apropiadas para cada recta a mayor velocidad, realizando tomas de tiempos con fotoceldas, y realizar calculo de velocidad de acuerdo a distancias.

Dominar mejor con todo el grupo los sostenidos continuos de acuerdo al record individual en 3ra recta (cantidad de obstáculos dominados) mejorar y progresar en este y realizarlo a mayor

velocidad y con oponente, principalmente sin pedalear, pero también buscar realizar tareas donde se rete a ir un poco mas en sostenido pedaleando. Con las mujeres y el gran reto es marcar 2,30 o debajo de este tiempo, y el grupo de hombres es llegar a bajar a 2,25seg, en categorías de 14 años, en 13 años de 2,32-2,35 y en los de 15 bajar de 2,20. Proyectivamente, los de 16 ya están en 2,15 o menores tiempos y los juniors en 2,10, los elites en 2,07 lo cual debe de proyectarse y enseñarlo a los deportistas.
13. Test a realizar en el mes. Test de control en entrenamiento de 20 metros. En plano y en partidor. Velocidad en 3ra y 4ta recta control fotoceldas.
14. Observaciones: En este año que inicia se realizaran convocatorias de deportistas con proyección, lo cual esta direccionado y apoyado por el desarrollo y fomento deportivo departamental Diego Zuluaga, para lo cual se esta realizando de la manera oficial, tomará tiempo pero mejor así, con esto poder tener un listado de 20 deportistas en proyección en el grupo principal. Además de esta lista principal de este mes de 12 deportistas, lastimosamente algunos no han asistido y salieron en el 2021, se buscará ayudar desde alguna postura como entrenador, sin embargo, es importante aclarar que el desarrollo del trabajo de este grupo se hace vital la asistencia para poder realmente desarrollar los planes de entrenamiento y poder tener veracidad en el desarrollo del mismo. De antemano es que la estrategia se cumpla y los deportistas asistan 80 a 90 % del entrenamiento con el grupo, de lo contrario, poder hacer seguimientos con por lo menos 20 %, pero se tendrán en cuenta de una forma diferente, ya que en años anteriores se ha tenido la experiencia, que si no se da en estos porcentajes, el desarrollo del trabajo no es aprovechado por el deportista y en ocasiones se confunden para poder desarrollar un plan u otro o la direccionalidad de lo que se plantea en cualquiera de los dos planes (su club y el grupo de desarrollo)

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: ***Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).***



_____

Firma Del Entrenador

Nombre:

Buenos días.

Adjunto archivo con informes de entrenadores correspondiente al primer pago del 2022.

INFORMES ENTRENADORES 2022

Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad