Radicado: R 202202004073
Fecha:21/06/2022 10:54:21.7

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:JORGE WILSON JARAMILLO
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	05	2022	Hasta 20	06	2022
20	06	2022							

Contratista	Jorge Wilson Jaramillo c	CC	70.810.561
		CE	
		NIT	

Liga	Liga de Ciclismo de Antioquia		
Deporte	Ciclismo	**Modalidad**	BMX
Atletas a cargo	**Femenino** _____7____	**Masculino** _____15____	
Informe de actividades N°	05	**Convenio o Contrato N°**	96
Objeto del convenio o Contrato	**Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los ciclistas de la Liga de Ciclismo de Antioquia en la modalidad de BMX**		
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
SELECCIÓN ANTIOUQIA DE BMX				
Mariana Pajon Londoño	?	?	?	?
Andrea Escobar Yepes	?	?	?	?
Manuela Martinez Agudelo	34 U de E	20 U de E	50 h	94.5%
Valentina Muñoz Vanegas	34 U de E	34 U de E	85 h	89%
Isabela Carranza Lopez	34 U de E	34 U de E	85 h	78%
Diego Alejandro Arboleda Ospina	34 U de E	34 U de E	85 h	32%
Vincent Pelluard	?	?	?	?
Mateo Carmona Garcia	34 U de E	34 U de E	85 h	100 %
Juan Camilo Ramirez Valencia	34 U de E	30 U de E	80 h	86%
Samuel Zapata Giraldo	34 U de E	34 U de E	85 h	100%

Santiago Santa Moreno	34 U de E	30 U de E	75 h	86%
Juan Carlos Diaz Serna	34 U de E	33 U de E	85 h	89%
PRESELECCION ANTIOQUIA DE BMX				
Juan Jose Velasquez	25 U de E	25 U de E	75 h	100 %
Thomas Martinez Restrepo	25 U de E	25 U de E	75 h	100%
Simon Acosta Ramirez	25 U de E	20 U de E	60 h	68 %
Edwin Gutierrez	34 U de E	34 U de E	85 h	79%
Juan Pablo Lopez Alvarez	25 U de E	25 U de E	75 h	100%
Santiago Urribari	34 U de E	30 U de E	75 h	100%
Mateo Vera	25 U de E	20 U de E	60 h	100%
Juan Diego Hincapie	25 U de E	25 U de E	75 h	86%
Nicole Foronda Castro	25 U de E	25 U de E	75 h	100%
Mariana Agudelo Medina	25 U de E	25 U de E	75 h	100%

Algunos corredores tuvieron percanses y dificultades para cumplir con todos los entrenamientos programados, por lesiones, estudio.Observaciones:

- Mariana Pajon L, Vincent Pelluard, Andrea Escobar, tienen sus entrenadores.
- En el grupo de entrenamiento se entrena con los corredores de la selección Antioquia y con los que se proyectan a ser el recambio generacional(preseleccion Antioquia).
- Los corredores de preseleccion entrenan a una sesion diaria y algunas veces a dos sesiones.

Algunos corredores tuvieron percanses y dificultades para cumplir con todos los entrenamientos programados compromisos academicos.

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

- OBJETIVO GENERAL: Desarrollar un nivel competitivo con los deportistas de la selección Antuioquia para optener una forma deportiva, ideal para afrontar los eventos programados por la federacion colombiana de Ciclismo(copas nacionales y el campeonato nacional) y los eventos internacionales programados por la UCI, como copas mundo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Físicos:** Desarrollar fuerza direccionada hacia el aumento de la fuerza maxima conbinada con la fuerza explosiva en los corredores.
- Mejorar la velocidad ciclica(RPM)
- Realizar W pliometrico.
- **Técnicos**: Mejorar la tecnica de salida, mediante gestos de salidas y la pasada de monticulos, direccionado a mejorar el ritmo de carrera.
- Mantener el dominio y control de la bicicleta

- **Tácticos:**
- Trabajar en las debilidades de los corredores, en situaciones de carrera.
- Saber regularse en las carreras para entrar a las finales de las carreras en muy buena predisposicion.
- **Psicológicos:**
- Mantener una buena actitud en los corredores hacia los entrenamientos..
- Lograr que los corredores esten en la mejor predisposicion en las carreras y expresen su mayor potencial.
- Mantener la motivacion del corredor para la practica del BMX y ser exitoso en el calendario competitivo.
- Manejar las situaciones de carrera dentro y fuera de la carrera(ser muy resiliente en situaciones criticas manga tras manga y en las finales).
- **Teóricos:**
- Que los corredores conozcan el plan de entrenamiento que se va realizar semana tras semana y el plan anual.

3. HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIERCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**	**SABADO 21**	**DOMINGO 22**
					DESCANSO	40 a 60 km de ruta, rotados y por terreno variado.
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIERCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**	**SABADO 28**	**DOMINGO 29**

Gimnasio(FMHI + FMax), les envio el plan como anexo.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 6 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 5 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 5 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva. Realizar la pliometria a una altura de 90 cm.	Gimnasio(FMHI + FMax), les envio el plan como anexo.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 4 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 3 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 4 series de 2 pasadas(3 saltos) 3 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva. Realizar la pliometria a una altura de 1 m.	Gimnasio(FMHI + FMax), les envio el plan como anexo.	Simulacion de carrera o chequeo. Calentamiento 8s y pasada de rampa. Ejercicios de tecnica de pesas. Gimnasio Fmax + Pliometria. Gestos de salida 10 gestos con aceleracion. Luego realizaremos 12 arranques con 60 m de aceleracion. Terminamos realizando 6 series de 5 pasadas en rampa	Salir a realizar ruta 50-60 km por la ciclo via.
Calentamiento Pasada de rampa 20 minutos Tecnica de salidas(14 gestos de salidas con 20 metros de aceleracion). 12 - 15 salidas partidor y con pasada de la primera recta, en la pista challenger. Se termina el entreno con 4 series de 5 pasadas de rampa y realizando 15 de rodillos.	Calentamiento 15 minutos de rodillos. 16 Arranques con gesto de salida(8 gestos con C/u de los pies), realizando un recorrido de 20 m, con fotoceldas, en la bicicleta de BMX con relacion de carrera. 14 lanzados de 90 m cada 3 minutos de recuperaion. 15 minutos de rodillos con buena frecuencia de pedaleo.	Calentamiento 20 minutos de pasada de rampa y 4 series de 8s W de tecnica de salidas Recomendación, realizar salidas 15 rps con relacion alta y pasada de la 1era recta con peralte hasta el primer monticulo de la segunda recta. Terminamos en pasada de rampa. 4 a 5 series de 5 pasadas.	Calentamiento, 6 series de 8s. Realizar 10 Arranques con gesto de salida con pierna dominante. 14 Lanzados de 80 m, ideal con bicicleta de BMX o con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(30 rps)	Calentamiento 15 minutos de rampas. W de tecnica de salidas Recomendación realizar 15 gestos de salida. Realizar 12(4 series de 2+1) salidas con relacion alta carreras pasando la primera recta 2 rps + 1 rps de primera y segunda recta.		
LUNES 30	**MARTES 31**	**MIERCOLES 1**	**JUEVES 2**	**VIERNES 3**	**SABADO 4**	**DOMINGO 5**
Gimnasio(FMHI + FMax), les envio el plan como anexo. 8 arranques de 50 m con gesto de salda 30 MINUTOS DE RODILLOS	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 4 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 5 series de 3 pasadas(3 saltos)	Gimnasio(FMHI + FMax), les envio el plan como anexo.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 3 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 3 series de 3 pasadas(3 saltos)	Gimnasio(FMHI + FMax), les envio el plan como anexo.	Entrenamiento en la pista de mariana. Trabajo tecnico de salida y pasada de monticulos	Carrera, copa oriente en el municipio de Rionegro

	Saltos pasando en diagonal 5 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva. Realizar la pliometria a una altura de 80 cm.		Saltos pasando en diagonal 4 series de 2 pasadas(3 saltos) 3 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva. Realizar la pliometria a una altura de 90 CM			
Entrenamiento tecnica de salidas Pista Mariana	Entrenamiento tecnica de salidas Pista Mariana	Calentamiento 20 minutos de pasada de rampa y 4 series de 8s W de tecnica de salidas Recomendación, realizar salidas 15 rps con relacion alta y pasada de la 1era recta con peralte hasta el primer monticulo de la segunda recta. Terminamos en pasada de rampa. 4 a 5 series de 5 pasadas. Pista challenger	Calentamiento 6 series de 8s. Realizar 10 Arranques con gesto de salida con pierna dominante. 14 Lanzados de 60 m(20+10+20+10+20), ideal con bicicleta de BMX o con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(30 rps)	Calentamiento 15 minutos de rampas. W de tecnica de salidas Recomendación realizar 15 gestos de salida. Realizar 12(4 series de 2+1) salidas con relacion alta carreras pasando la primera recta 2 rps + 1 rps de primera y segunda recta.		Recomendaciones en los entrenamientos en la semana. Buen Calentamiento. Buena hidratacion(antes-durante y despues de los entrenamientos). Buen suplemento energetico(antes-durante y despues de los entrenamientos. Tomar su proteina despues de la entrenamientos
LUNES 6	**MARTES 7**	**MIERCOLES 8**	**JUEVES 9**	**VIERNES 10**	**SABADO 11**	**DOMINGO 12**
Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 4 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 4 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 4 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva. Realizar la pliometria a una altura de 70 cm.	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 3 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 3 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 3 series de 2 pasadas(3 saltos) 3 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva. Realizar la pliometria a una altura de 80 CM	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	Carrera(COPA ITAGUI) o Chequeo en pista de SX	50 km POR TERRENO PLANO, MUY ROTADO

Calentamiento 6 series de 8s 4 series de 5 pasadas de rampa Entrenamiento tecnica de pasada de monticulos en tercera recta. Pista Mariana	Calentamiento 30 minutos de pasada de rampa(series de 5) Técnica de pasada de rectas. Realizar pasadas de segunda recta con conexión de tercera.	Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 12 gestos de salidas con 20 metros de aceleracion con la pierna dominante) Realizar 10 – 15 salidas con pasadas de la primera y segunda recta. 20 a 30 minutos de rodillos al final del entrenamiento.	Calentamiento Realizar 8s(8 series de 5) 20 minutos de pasada de rampa(20 pasadas en series de 5) Realizar 10 arranques de 20 m con gesto de salida. Técnica de pasada de monticulos. Realizar pasadas de segunda recta Realizar pasadas de la tercera recta	Calentamiento 8s (4 series) pasada de rampa(3 series de 5 pasadas), salto de rampas, 30 minutos. Realizar gestos de salida (12-15) con aceleracion de 15 m Realizar salidas con pasadas de primera recta		
LUNES 13	**MARTES 14**	**MIERCOLES 15**	**JUEVES 16**	**VIERNES 17**	**SABADO 18**	**DOMINGO 19**
Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 4 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 4 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 4 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva. Realizar la pliometria a una altura de 70 cm.	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 3 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 3 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 3 series de 2 pasadas(3 saltos) 3 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva. Realizar la pliometria a una altura de 70 CM	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	Chequeo en pista de SX	50-60 km por terreno variado. Trabajando fuerte.
Calentamiento 4 series de 5 pasadas de rampa 10 gestos de salida Entrenamiento tecnica de pasada de monticulos en segunda recta. 12 – 15 salidas. Pista Mariana	Calentamiento 30 minutos de pasada de rampa(series de 5) Técnica de pasada de rectas. Realizar pasadas de segunda recta. Realizar pasadas de tercer recta.	Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 12 gestos de salidas con 20 metros de aceleracion con la pierna dominante) Realizar 10 – 15 salidas con pasadas de la primera y segunda recta. 20 a 30 minutos de rodillos al final del entrenamiento.	Calentamiento Realizar 8s(8 series de 5) 20 minutos de pasada de rampa(20 pasadas en series de 5) Realizar 10 arranques de 20 m con gesto de salida. Técnica de pasada de monticulos.	Calentamiento 8s (4 series) pasada de rampa(3 series de 5 pasadas), salto de rampas, 30 minutos. Realizar gestos de salida (12-15) con aceleracion de 15 m Realizar salidas con pasadas de		

	Utilizar fotoceldas		Realizar pasadas de segunda recta Realizar pasadas de la tercera recta Con fotoceldas	primera recta		
LUNES 20	**MARTES 21**	**MIERCOLES 22**	**JUEVES 23**	**VIERNES 24**	**SABADO 25**	**DOMINGO 26**
Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.						
Calentamiento 6 series de 8s y 3 de 5 pasadas de rampa 10 gestos de salida Entrenamiento tecnica de pasada de monticulos en segunda recta. 20 salidas. Pista Mariana						

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
Manuela Martinez Agudelo	Es una corredora que venia mejorando en fuerza maxima, mejorando en las descompesaciones por lesion de la pierna, tiempo atrás. Tecnicamente tambien habia progresado bastante. Estaba teniendo un buen desenpeño en carreras nacionales y fue convocada para correr en europa en copas mundo. La corredora sufrio un accidente en la copa mundo en Glasgo y se fracturo la clavicula. Ha sido atendida por el personal del comité olimpico y esta pendiente de operación.
Valentina Muñoz Vanegas	Valentina ha mejorado bastante en la parte tecnica, fuerza y la comfianza para competir, en este momento se encuentra corriendo en los estados unidos varias carreras, esto nos ayuda a mejorar el ritmo de carrera y la predisposicion para el gran nacional que se correra en Ubate - Cundinamarca
Isabela Carranza Lopez	Es una corredora muy joven, que poco a poco va mejorando y logrando un perfil en la parte física, tecnica y competitiva para ser mas significativa para una selección Antioquia. Hay que seguir trabajando duro para que la corredora mejore aun.
Diego A Arboleda Ospina	Este es el corredor que mejores resultados alcanzado a nivel competitivo en este mesociclo, finalista en copa
Vincent Pelluard	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia, este corredor se prepara aisladamente de la selección, es importante tenerlo en cuenta estrategicamente para

	Juegos Nacionales. No se presenta a entrenamientos de la seleccion
Mateo Carmona Garcia	Es un corredor que ha mejorado en todos los aspectos y en el nivel competitivo tambien, fue finalista en europa en la copa mundo de Glasgo y ocupo la 5ta posicion en la final del primer día. Se prepara para el mundia y el gran nacional en Ubate – Cundinamarca.
Juan Camilo Ramirez Valencia	Es un corredor que ha tenido dificultades y que a pesar de los inconvenientes y desconcentracion o desenfoque, ha logrado en la copa mundo de Papendal un 5to puesto. Es lo mejor que ha logrado en este mes.
Samuel Zapata Giraldo	Es un corredor que esta cumpliendo con los entrenamiento, ha mejorado un poco el ritmo de carrera, en los tiempos de rampa de salida lo muestra y en el aspecto tecnico. Ha tenido inconvenientes algunos días para asistir por su estudio Universitario. Esta mejorando su ritmo de carrera.
Santiago Santa Moreno	Este corredor ha mejorado su ritmo de carrera y su confianza en el desempeño tecnico en rampa de salida registra 2086, mejoro con respecto a los otras tomas de tiempo
Juan Carlos Diaz Serna	Este corredor ha estado muy comprometido con sus entrenamientos, participando de las carreras locales y de las actividades en los entrenamientos. Ha mejorado la condicion física, esta mas explosivo, mas rapido en los tiempos que muestra 2.09 en la rampa de salida. Hay que mejorar en algunos aspectos de la parte tecnica.
Observaciones: casi toda la selección estuvo por fuera como parte de la selección colombia, el seleccionador no da informe de retroalimentacion y de resultados por parte de los corredores, toca hablar con los deportistas y es de lo que uno confia y de la observacion de las carreras en las que participaron. Los corredores que estuvieron por fuera fueron: Manuela Martinez, Andrea Escobar, Mariana Pajon; Isabela Carranza, Valentina Muñoz, Diego Arboleda, Mateo Carmona, Juan Camilo Ramirez, Vincent Pelluard, Santiago Santa M.	

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Selección Antioquia de BMX	Los corredores mejoraron en el ritmo de carrera como se vio en las copas mundo que participaron, en general los resultados fueron mejor a otras participaciones.
Preselecion de BMX de Antioquia(Junior y menores de 17)	Durante la mayor parte de la Selección estuvo en Europa en competencias y EEUU, me dedique a trabajar con los corredores de asenso o de proyeccion y con el resto de corredores de la selección.

5 ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados.

En este momento no se han desarrollado los Test de campo, solamente se han realizado controles del entrenamiento con fotoceldas con los corredores de selección que se quedron y con los corredores mas importantes de la preseleccion.

Se tenia para hacer una evaluacion en indeportes en este mesociclo, los corredores estaban en europa y regresaron apenas esta ultima semana.

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: **No hubo competencias a nivel nacional**

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite				
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite			1	
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite				2
Observaciones: la mejor mujer el primer y segundo día fue; Manuela Martinez y Valentina Muñoz, ella fueron las que hicieron podium en la competencia				

Nombre del evento: **No hubo competencias a nivel nacional**

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2	1		
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2			
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2			
Observaciones:				

Nombre del evento:

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2			
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2		2	
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2			1
Observaciones				

Nombre del evento:

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2			

20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2				
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2				1
observaciones					

Nombre del evento:

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2	1		
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2			
20 pulgadas – categoria unica mujeres, Elite	2			

Observaciones: el corredor mas destacado en el esterior en copas mundo fue Diego Arboleda, en la 1era y 2da copa mundo en Glasgow, quedo el primer día 1er puesto y el segundo quedo de 4to puesto, en la 3ra y 4ta copa del mundo en Papendal – Holanda,quedo el 1er día de 14 puesto, se quedo en semifinal y el 2do día quedo de 8vo en la final.
Mateo Carmona, la mejor fue, 5to puesto en la final de la segunda copa mundo en Glasgow, este corredor es de los mas jovenes de elite mundial, a pesar de que es sub 23, corre en elite.
Juan Camilo Ramirez, logro un 5to puesto en la 3era copa mundo en Papenda – Holanda.
Estos fueron resultados mas destacados.

7.Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

Los resultados de los corredores fueron buenos, ver que ya se meten en las finales y que ganar copa mundo es muy importante para nuestros corredores, que casi todos los corredores de selección Antioquia esten en selección Colombia es muy importante y muy diciente. Son conciente de que hay que seguir subiendo el nivel competitivo. Hay que tener paciencia y seguir buscando mejores metas hacia el alto rendimiento, tanto con los elites y los de la preseleccion.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8.Información de los controles biomédico realizados por medicina.

Estamos pendientes para realizar,los test de laboratorio y medico. mucha parte de la selección esta en el exterior, posiblemente se realice el proximo mes.

9.¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?

Mariana sufrio un trauma a nivel de muñeca en un entrenamiento para participar en copa mundo en europa, se encuentra en atencion medica y de fisioterapia con el comité olimpico colombiano.
Manuela Martinez, se fracturo la clavicula en copa mundo, se encuentra en seguimiento por el medico y de fisioterapia del comité olimpico colombiano.

Mariana Pajon, fisura del dedo gordo de la mano derecha y desgarro del ligamento colateral del

dedo, le estan haciendo fisioterapia y preparacion para juegos Bolivarianos.
Manuela Martinez. Fractura de clavicula y se encuentra intervenida por parte del grupo medico del Comité Olimpico colombiano

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10 .Objetivos propuestos para el mes: 21 Junio – 20 Julio

Físicos:

- Desarrolla trabajos de fuerza especifica para la competencia.
- Realizar fortalecimiento(fuerza) de los complementos fisicos que tienen un papel fundamental en el rendimiento del deportista(zona core, musculatura asesoria)
- Mejorar y mantener una flexibilidad.
- Mejorar y mantener la velocidad ciclica(RPM)

Técnicos:

- Mejorar la tecnica de salida(gesto + la fuerza explosiva + aceleracion).
- Mejorar la tecnica en situaciones de carreras(Ritmo competitivo), trabajos mas especificos.

Tácticos:

- Trabajar en las debilidades de los corredores, para asi tener corredores mas completos.

Psicológicos:

- Que los corredores mantengan una buena actitud en los entrenamientos.

Teóricos:

- Obtener la forma deportiva en los corredores, a las exigencias de los eventos competitivos a nivel nacional y copas mundo que se tendran en el mes de abril-mayo
- Poder evaluar los corredores en los test de laboratorio, evaluaciones medicas y evaluaciones de Campo

11. HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos a 80 cm, 4 series de 4 pasadas(4 vallas) Saltos pasando a una pierna a 30 cm, 4 series de 2 pasadas(3	Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador o rodillos, la transferencia se realiza en la tarde en gestos de salida y salidas.	Calentamiento. 200 saltos de cuerda W de pliometria Saltos pasando a pie juntos a 80 cm, 6 series de 4 pasadas(4	Gimnsasio(Fmax + FMEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador	Chequeo en la SX, pista Mariana Pajon	**Descanso**

	vallas) Saltos al cajon con una pierna 4 series de 2 saltos con cada		vallas) Saltos pasando a una pierna a 30 cm, 4 series de 2 pasadas(3 vallas) Saltos al cajon con una pierna 6 series de 2 saltos con cada una de las piernas			
Calentamiento 6 series de 8s y 3 de 5 pasadas de rampa 10 gestos de salida Entrenamiento tecnica de pasada de monticulos en segunda recta. 12 – 15 salidas. Pista Mariana	Calentamiento Realizar 15 arranques de 80 m con bicicleta de ruta es lo ideal y con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 4 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 15 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta sobre la 1era recta.	Calentamiento W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario Realizar 15 arranques de 80 m con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 15 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta sobre la 1era recta.		
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 6 arranques de 25 m, todos con la pierna dominante 15 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	Calentamiento W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 6 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 5 series de 3 pasadas(3 saltos) A 30 – 40 cm Altura de 100 cm Saltos pasando en diagonal 3 series de 2 pasadas(3 saltos.	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 6 arranques de 25 m, todos con la pierna dominante 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 4 series de 4 pasadas(4 saltos), altura a 90 cm Saltos pasando a una pierna 4 saltos de 3 pasadas(3 saltos) Altura de 30 - 40 cm.	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados. 6 arranques de 25 m, todos con la pierna dominante 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	Campeonato departamental	
Calentamiento 6 series de 8s. Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 16 gestos de salidas con 20 metros de aceleracion, 8 con cada una de las piernas)	Calentamiento Realizar 8s(4 series) W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario Realizar 15 lanzados de	Calentamiento Slalon con Pasada de rampa 30 minutos Tecnica de salidas(6 gestos de salidas con tehratube + 2 gestos de salida	Calentamiento Realizar 8s(4 series) W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario. 14 gestos de salida(7 con Izquierda – 7	Calentamiento Slalon con Pasada de rampa 30 minutos Tecnica de salidas(6 gestos de salidas con		

Realizar 10 – 15 salidas con pasadas de la primera recta. 4 series de 5 pasadas en rampa, ampliando las rampas en cada serie. 15 minutos de rodillos al final del entrenamiento.	80 m(20+10+20+10+20+20) con moto con la relacion de carrera en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(20 rps)	despues de 1 con theraban, realizando una aceleracion de 20 metros) 10 -12 salidas con partidor con pasada de la primera recta	con derecha Realizar 12 lanzados de 80 m(20+10+20+10+20+20) con moto con la relacion de carrera en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(20 rps)	tehratube + 2 gestos de salida despues de 1 con theraban, realizando una aceleracion de 20 metros) 10 -12 salidas con partidor con pasada de la primera recta. Reforzar el gesto de salida, haciendo gestos(+- 5 a 8)		
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
Gimnasio(Fuerza + FEC) Seguir el anexos. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	Calentamiento W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 4 series de 3 pasadas(4 saltos). Saltos pasando a una pierna 5 series de 2 pasadas(3 saltos). Altura de 60-70 cm	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.		ENTRENAMIENTOS OFICIALES EN LA PISTA DE LA COPA NACIONAL Y EL GRAN NACIONAL UBATE - CUNDINAMARCA	CARRERA JUNIOR - ELITE IX COPA NACIONAL BMX JULIO 09- UBATE CUNDINAMARCA FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO	CARRERA JUNIOR - ELITE GRAN NACIONAL BMX JULIO 10 UBATE - CUNDINAMARCA FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO
Calentamiento Pasada de rampa 20 minutos Tecnica de salidas(8 gestos de salidas con 25 metros de aceleracion). 10 -12 salidas con partidor con pasada de la primera recta en la pista SX Mariana Pajon	Calentamiento Realizar 8s y pasada de rampa(30-40 minutos). Realizar 10 lanzados con moto de 40 m(20+10+20) Realizar 6 a 8 salidas en la challenger, si nos dejan. Es lo ideal.	Calentamiento Realizar 8s en la pista de Mariana(6 series) Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 8 gestos de salidas con 10 metros de aceleracion. Realizando 10 – 15 con pasadas de la primera recta. 15 minutos de rodillos al final del entrenamiento. Pista SX Mariana Pajon				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17

Descanso	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados. 6 arranques de 25 m, todos con la pierna dominante 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 6 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 5 s de 3 pasadas(3 saltos) Altura de 90 cm Saltos pasando en diagonal 5 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 s de 3 saltos consecutivos a largo. 20 minutos de rampas, realizando eslalon	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados. 10 arranques de 25 m, todos con la pierna dominante 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	Descanso	Trabajo tecnico en la pista de SX. Mariana Pajon	Descanso
Trabajo tecnico en la pista de Mariana Pajon.	Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 16 gestos de salidas con 20 metros de aceleracion, 8 con cada una de las piernas) Realizar 10 – 15 salidas con pasadas de la primera. 15 minutos de rodillos al final del entrenamiento.	Calentamiento W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario Realizar 15 arranques de 80 m(20+10+20+10 +20+20) con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento Realizar 10 minutos de core. Pasada de rampa 20 minutos Tecnica de salidas(6 gestos de salidas con tehratube + 5 gestos de salida con 25 metros de aceleracion). 10 -12 salidas con partidor con pasada de la primera recta	Trabajo tecnico en salidas.		
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
Gimnasio(Fuerza + FEC) Seguir el anexos. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	Calentamiento W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 4 series de 3 pasadas(4 saltos). Saltos pasando a una pierna 5 series de 2 pasadas(3 saltos). Altura de 60-70 cm	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.				
Calentamiento Pasada de rampa 20	Calentamiento Realizar 8s y pasada de	Calentamiento Realizar 8s en la pista de				

minutos Tecnica de salidas(8 gestos de salidas con 25 metros de aceleracion). 10 -12 salidas con partidor con pasada de la primera recta en la pista SX	rampa(30-40 minutos). Realizar 10 lanzados con moto de 40 m(20+10+20) Realizar 6 a 8 salidas en la SX, si nos dejan. Es lo ideal.	Mariana(6 series) Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 8 gestos de salidas con 10 metros de aceleracion. Realizando 10 – 15 con pasadas de la primera recta. 15 minutos de rodillos al final del entrenamiento.				

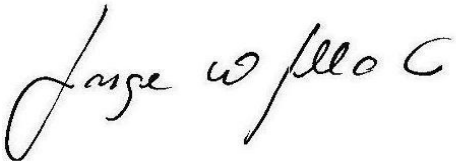
12. Metas para alcanzar en el mes.
- Mejorar los tiempos en el partidor SX de la pista(registro de tiempos con fotoceldas)
- Mejorar la fuerza explosiva.(se evalua con tapete)
- Mejorar el ritmo de competencia.
- Mejorar la velocidad gestual en pasada de monticulos, si nos permiten entrenar(pista de SX) en tiempo que se requiere. Con esto logramos aumentar el ritmo competitivo y se registra las mejorias con las fotoceldas.
- Mejorar los tiempos en pista completa(se registra con fotoceldas)

13. Test a realizar en el mes.
- Lograr que en indeportes evaluen los corredores
- Realizar los test de campo en la pista de super cross, si nos permiten entrenar.

14. Observaciones:
- Es necesario que la selección pueda concentrarse por lo menos 4 días antes del campeonato nacional en Ubate - Cundinamarca.
- Contar con los recursos para ir con la selección al campeonato nacional.

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: Jorge Wilson Jaramillo C
Entrenador de la Selección Antioquia de BMX
Clar:3147790973
jwjaramillobmx@hotmail.com

Carlos Mario Florez Pereira compartió la carpeta "JUNIO" contigo.

Carlos Mario Florez Pereira <cflorez@indeportesantioquia.gov.co>

Mar 21/06/2022 7:22

Para: Cada <cada@indeportesantioquia.gov.co>



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Buenos días. Se comparte carpeta de entrenadores con informes correspondientes al mes de junio.

 JUNIO

 Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad