Radicado: R 202302001335
Fecha:25/02/2023 11:55:46.427

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:CESAR AUGUSTO ACEVEDO ARANGO
Ruta: RUTA DE PAGOS

202302001335

CUENTA DE COBRO

No. 001 – Contrato 150 de 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

CESAR AUGUSTO ACEVEDO ARANGO

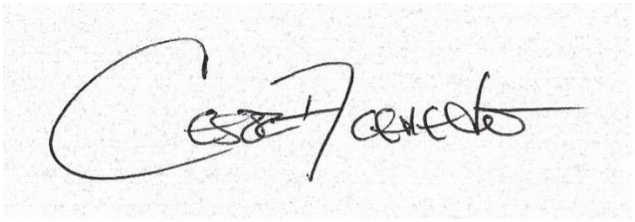
LA SUMA DE:

Cuatro millones, quinientos diecinueve mil, trescientos treinta y ocho pesos ($4.519.338)

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es 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, correspondiente al periodo de febrero de 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros # 00730876815 de Bancolombia

Atentamente,



Cesar Augusto Acevedo Arango
C.C. 98.632.774
No. teléfono: 3012416774

Período de Informe	**febrero de 2023**			
Nombre contratista	**CESAR AUGUSTO ACEVEDO ARANGO**			
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	98.632.774	
Liga	LIGA DE CICLISMO DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	**CICLISMO / BMX**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**8**
Supervisor del contrato	DAVID TORRES MUÑOZ			
Número del contrato	150	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del 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			

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	SHARON GARCIA AHUMADA	39	13	13	100
2	MARIA ISABEL GARRO USUGA	39	13	8	61,5
3	DANA SANCHEZ GOMEZ	39	13	10	76,9
4	MARIANGEL GUTIÉRREZ NARVAEZ	39	13	7	53,8
5	VALENTINA JIMENEZ RAMIREZ	39	13	7	53,8
6	JUAN ESTEBAN BERMUDEZ BEDOYA	39	13	13	100
7	MIGUEL ANGEL MAZO GOMEZ	39	13	13	100
8	SAMUEL TRUJILLO MURILLO	39	13	10	76,9
9	MATIAS SERNARESTREPO	39	13	9,1	70
10	DANIEL CADAVID VALENCIA	39	13	3	23

11	SAMUEL RESTREPO PATIÑO	39	13	5	38,4
12	NICOLAS GUZMAN CORREA	39	13	13	100
13	YEREMY URIBE GUERRA	39	13	5	38,4

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Aumentar y mejorar la base de fuerza – Resistencia e ir semana a semana buscando desarrollar fuerza hipertrófica selectiva. Mejorar la técnica básica y de generar habilidades altas para poder mejorar el dominio cuerpo-bicicleta. mejorar las capacidades volitivas de los deportistas.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	1 al 5 de febrero Se realizaron trabajos de fuerza general, circuitos de fortalecimiento y fuerza general con enfoque combinado con resistencia general. trabajos de coordinación con escalera y buscando mejor concentración y de precisión. se trabajó base de técnica a ras combinando con pie no dominante al momento de desarrollar las diferentes técnicas, a ras, sostenido y saltos. se buscó mejorar el sostenido pedaleando en uno y varios obstáculos, se realizaron pedaleos en la fase aérea del salto, salto alto y con mayor pronunciamiento a esto para mejorar la técnica desde la base, la cual es el equilibrio en el aire. Se desarrollaron talleres de salida, para ir desde la base para desarrollar una ejecución simple y aprovechando y aplicando toda la fuerza que se pueda aplicar. (eficiencia) se hizo énfasis con las mujeres respecto al salto en rampa.
Semana 2	6 al 12 de febrero. Enfoque de desarrollo técnico a mayor grado de dificultad, ir de la base a lo complejo. mayor obstáculos en sostenido pedaleando, sin pedalear y algunos combinados con pie no dominante. sostenidos desde antes. y poder ajustar los movimientos para generar mantenimiento de velocidad o aumento en algunos casos de acuerdo a los obstáculos trabajados. desarrollo de fuerza con trabajos más enfocados en la hipertrofia selectiva y que los deportistas al empezar a subir cargas en sentadilla por ejemplo, se enfoquen en realizar las repeticiones a mayor velocidad.
Semana 3	13 al 19 de febrero. Se continúa trabajando sobre la hipertrofia selectiva con aumentos progresivos de la carga a percepción, ya que son deportistas jóvenes y vienen en crecimiento y desarrollo. se enfocó el trabajo técnico combinado sostenido y salto especificamente, sin dejar de lado la salida. se inicia con trabajos de tomas de tiempo en salida y referentes 2023, con dificultades con partidor challenger para evaluar. se desarrollará una competencia local oficial en Itagüí. en salto se empieza con algunos deportistas a saltar la PRO SECCION en la pista supercross y se genera la consciencia de proyección deportiva en algunos deportistas que solo tienen como foco las competencias locales. los resultados son muy buenos para la proyección de inicio de año. esta semana se inicia fuerte el desarrollo técnico especifico con chocles (pedales) ya que toda la base técnica y de fortalecimiento, la realizamos con pedales tradicionales (tenis) En la competencia inicial se observaron mejorías notables en el desempeño técnico en pista y se va afianzando muy bien la base.

Semana 4	20 al 26 de febrero. Se continuará desarrollando el objetivo de hipertrofia selectiva, y esta semana se realizaran evaluaciones de fuerza máxima a deportistas de 14 y 15 años, y los de 13 y menos se realizarán tanteos a buscar detectar con pesos de hasta máximo el 100% equivalente de su peso corporal, para aprender a manejar los pesos y porcentajes en el gimnasio a mayor exigencia (intensidad) y progresar fuertemente en la obtención de potencia. la mejoría notable en los deportistas de BMX se da enfáticamente es el resultado de esta fuerza velocidad. En pista se buscará seguir aumentando la base de técnica, en sostenido y pasos en salto para llegar a dominar más y mejor este y empezar a dominar el salto en pista supercross. perfeccionar mas el gesto de salida desde su base y simpleza.
Semana 5	27 al 28 de febrero. solo lunes y martes semana que se trabajara con porcentajes para buscar aumentar la base de fuerza hipertrófica combinada con fuerza máxima en deportistas mayores de 14. y con los de 13 y menos buscar más base hipertrófica especificamente, con más enfoque técnico en gimnasio. En la pliometría se aumentarán los números de saltos y en vallas, para mejorar la velocidad contractibilidad del músculo, la cual es vital para el Bicicrosista. en los enfoques técnicos se buscará saltar y dominar toda la pista challenger en esta técnica y empezar a desarrollar una mejor ejecución del sostenido, toma de peraltes y salida a mayor nivel de exigencia y control. con tomas de tiempo en estas técnicas y realizando seguimiento periódico.

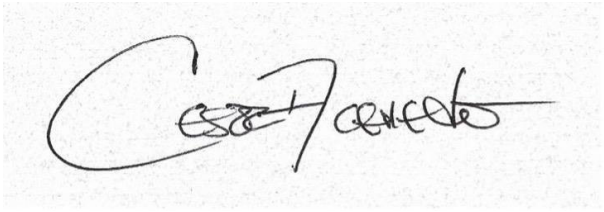
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
este mes no se realizaron competencias principales. se desarrolló una competencia local el 18 de febrero en la pista de Itagüí, la cual fue un chequeo en el que se evidenciaron buenos resultados deportivos y se irá trabajando fuerte para la parada nacional próxima a realizarse en marzo en Ubaté Cundinamarca.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
se realizó la primera reunión con la subgerencia de altos logros, el área metodológica, social, medica el 16 de febrero vía Microsoft Teams. en la cual nos introdujeron los objetivos y pautas para trabajar el 2023. se tiene programada la presentación de los planes de entrenamiento para el presente mes.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Aumentar el nivel físico específico combinado entre fuerza hipertrofia y fuerza máxima y aplicar este o potenciarlo en la bicicleta, con las diferentes técnicas. aumentar el nivel técnico para potenciar todo este junto con el desarrollo físico a la eficiencia en el paso de los obstáculos para el encadenamientos de los movimientos. aumentar la aceleración en plano de los 20 a 30 metros. mejorar la velocidad frecuencial del pedaleo.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	1 al 5 de marzo inicio (miércoles) semana que se trabajara con porcentajes para buscar aumentar la base de fuerza hipertrófica combinada con fuerza máxima en deportistas mayores de 14. y con los de 13 y menos buscar más base hipertrófica especificamente, con más enfoque técnico en gimnasio. En la pliometría se aumentarán los números de saltos y en vallas, para mejorar la velocidad contractibilidad del músculo, la cual es vital para el Bicicrosista. en los enfoques técnicos se buscará saltar y dominar toda la pista challenger en esta técnica y empezar a desarrollar una mejor ejecución del sostenido, toma de peraltes y salida a mayor nivel de exigencia y control. con tomas de tiempo en estas técnicas y realizando seguimiento periódico.
Semana 2	6 al 12 de marzo Desarrollo de fuerza combinada y trabajos de aceleración y lanzados combinados. trabajos de técnica a más velocidad y ejecuciones a mayor precisión y dificultad. desarrollo del salto y sostenido a mayor exigencia en la pista supercross (dominar obstáculos nuevos) y en los obstáculos que se dominan buscar mayor control con foto celdas para mayor exigencia. evento local 11 de marzo en Rionegro. esta semana es previa a nacional, por lo cual se procura combinar cargas para poder aproximar evento, sin perder los objetivos de base hipertrofia y fuerza máxima.
Semana 3	13 al 19 de marzo. Semana de nacional. donde sin salirse de los objetivos de fuerza máxima y de hipertrofia, se busca solo realizar una sesión combinada de fuerza y soltar para viaje a nacional, donde se evidencia el avance del desarrollo del plan anual y en porcentaje del 60-65% para rendimiento. en los aspectos técnicos y competitivos se realizan
Semana 4	20 al 26 de marzo Posterior a nacional realizar unos trabajos de descarga psicológica y algo de descarga física en pista, y en gimnasio buscar mantener y aumentar la fuerza hipertrófica selectiva y fuerza máxima. En la parte técnica hacer mucho énfasis en desarrollo de sostenido seguido y dominio de bicicleta a todo nivel, pasar todo este al salto en obstáculos mas difíciles. aumentar el dominio de slaloms, ochos. y re ajustar el gesto de la salida.
Semana 5	27 al 31 de marzo (viernes) Semana para hacer mucho énfasis en el desarrollo de fuerza máxima y realizar test de condición técnica en pista con tiempos previo a semana santa.

	Trabajos de desarrollo técnico en sostenido y en salto y evaluar este avance, con trabajos de rampa y plano. Aumentar la aceleración en plano con trabajos de piques detenidos a 30 metros.

Observaciones del periodo
en este período inicial (febrero) se tenía una base física y técnica, pues previo al contrato se desarrollaron 3 semanas de base, aeróbica de base y de técnica base, la cual se continuó el mes de febrero. Por ser este mes un poco corto se desarrolló mucho la base técnica en pedales tradicionales y el afianzamiento especialmente de la técnica en sostenido, salto y en la salida. Este avance técnico se evidenció mucho más avance en dominio en rampa a mayor distancia y altura para poder mejorar esta técnica, dominio de más obstáculos en sostenido sin pedalear y paso de obstáculos pedaleando a mayor fluidez y dominio sin dejar de pedalear. En enero se compitió una parada nacional, la cual la Federación ya tenía coordinada y se explicó a los padres de familia que para esta valida no se llegaba en una forma óptima o más cercana para poder expresar un nivel alto, sin embargo, la constante es ir a dar el 100 por ciento y buscar el mejor resultado deportivo. En el mes no se realizaron test, solo inicio de seguimiento con foto celdas, pero con dificultades con el partidor en pista challenger, los cuales ya se han ido solucionando para realizar algunos test. Hay un deportista Daniel Cadavid que vive en el municipio de Girardota, quien ha tenido dificultades para asistir quien tiene una gran proyección deportiva, y se está buscando que pueda asistir más frecuente al entrenamiento. Dejo constancia pues he estado en comunicación con su acudiente y de ser necesario me gustaría saber por parte de Indeportes si es posible una ayuda a este deportistas, quien se sale de los criterios de los listados y no podríamos garantizar su proceso al alto rendimiento, pero si de acuerdo a sus características técnicas, el deportista tiene mucho potencial.



_____

FIRMA
NOMBRE: Cesar Augusto Acevedo Arango