Radicado: R 202302003376
Fecha:24/04/2023 15:50:12.883

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:JORGE WILSON JARAMILLO
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO

No. 003 – CONTRATO 155 DE 2023

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

LE DEBE A:

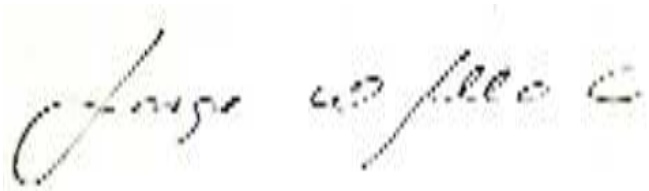
JORGE WILSON JARAMILLO CEBALLOS

LA SUMA DE: SIETE MILLONES QUINIENTOS TREINTA Y DOS MIL CIENTO CINCUENTA Y SIETE PESOS ($ 7.532.157)

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

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros No: 007-010017-29 de BANCOLOMBIA

Atentamente,

Firma: 

NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA: JORGE WILSON JARAMILLO CEBALLOS

C.C. 70810561

No. teléfono:314779097

Período de Informe	**ABRIL**			
Nombre contratista	**JORGE WILSON JARAMILLO CEBALLOS**			
Tipo de documento		**Numero de documento**	**70810561**	
Liga	**LIGA DE CICLISMO DE ANTIOQUIA**			
Deporte / modalidad	**BMX**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino Nro.**	**7**	**Masculino Nro.**	**16**
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES**			
Número del contrato	**155**	**Informe de actividades No**		**003**
Objeto del 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**			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
Mujeres BMX					
1	Mariana Pajon Londoño	?	39 U de E	?	?
2	Valentina Muñoz Vanegas	77,5 h	39 U de E	30 U de E	76,9 %
3	Manuela Martinez Agudelo	97,5 h	39 U de E	39 U de E	100 %
4	Mariana Agudelo Medina	87,5 h	39 U de E	35 U de E	78,9 %
5	Isabela Carranza Lopez	75 h	39 U de E	33 U de E	84,6 %
6	Andrea Escobar Yepes	95 h	39 U de E	?	?
Hombres BMX					
7	Diego Arboleda Ospina	75 h	39 U de E	30 U de E	76,9 %
8	Mateo Carmona Garcia	97,5 h	39 U de E	39 U de E	100 %
9	Juan Camilo Ramirez	75 h	39 U de E	30 U de E	76,9 %

10	Juan Carlos Diaz Serna	97,5 h	39 U de E	35 U de E	89,7%
11	Samuel Zapata Giraldo	87,5 h	39 U de E	35 U de E	89,7%
12	Santiago Santa Moreno	80 h	39 U de E	32 U de E	82%
13	Juan Jose Velasquez C	97,5 h	39 U de E	30 U de E	76,9 %
14	Tomas Martinez Restrepo	50 h	39 U de E	20 U de E	51,1%
Preseleccion Antioquia BMX					
16	Edwin D Gutierrez Beleño	97,5 h	39 U de E	39 U de E	100%
18	Juan Jose Lopez Pulgarin	87,5 h	39 U de E	35 U de E	89,7%
21	Juan Pablo Lopez Alvarez	97,5	39 U de E	39 U de E	100%
22	Santiago Urribari	97,5 h	39 U de E	39 U de E	100%
23	Samuel Gallego S	87,5 h	39 U de E	35 U de E	89,7%

- **Observaciones Generales:** Mariana Pajon L, Andrea Escobar, tienen sus entrenadores personal, Andrea en este mesociclo no estuvo asistiendo a los entrenamientos con la selección, estuvo por fuera del país compitiendo y entrenando .

- En este mesociclo Mariana asistió algunos entrenamientos con el grupo.

- En el grupo de entrenamiento hay dos grupos selección y preselección (la selección en este mesociclo el 100 % fueron 39 entrenamientos y la preselección fueron 32 entrenamientos)

- Los corredores de selección y preselección entrenan a una sesión diaria y algunas veces a dos sesiones.

- Valentina Muñoz sufrió una fractura de clavícula, fue operada, suspendió los entrenamientos por 8 días y se reincorporo a los entrenamientos de forma rápida.

- Tomas Martínez, sufrió una fractura en el quinto metacarpiano, fue operado y se encuentra en recuperación.

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	OBJETIVO GENERAL Lograr una preparación ideal para las competencias al final de macrociclo como: CARRERA JUNIOR – ELITE,V y VI COPA NACIONAL BMX 28 al 30 DE ABRIL, BOGOTÁ – DC, FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO) Y PREPARACION PARA LAS COMPETENCIAS INTERNACIONALES,

	CAMPEONATO Y PARADAS MUNDIALES PROGRAMADAS POR LA UCI OBJETIVOS ESPECIFICOS **Físicos:** Desarrollar fuerza direccionada: aumentar la fuerza máxima y (fuerza explosiva(mediante métodos piramidal, cluster y por repeticiones), (con aumento progresivo de la intensidad. Fortalecer la musculatura asesoría o complementaria en los (deportistas. (trabajar complementos) Mejorar y mantener una flexibilidad.(realizando estiramientos, después de los entrenamientos) Mejorar la velocidad cíclica(RPM), realizar lanzados con motos y sin motos, esprines en simulador o en rodillos(Técnicos: Mejorar la técnica de salida, mediante gestos de salidas cruzado con la fuerza explosiva. Mejorar la capacidad de aceleracion(arranques cortos y largos) con relaciones altas, de carrera y relaciones bajas. Mantener el dominio y control de la bicicleta(ejercicios de (habilidad con la bicicleta) Tácticos: Trabajar en las debilidades de los corredores, en situaciones de carrera. Manejar las situaciones de carrera dentro y fuera de la carrera(ser muy resiliente en situaciones criticas) Saber regularse en las carreras para entrar a las finales de las carreras en muy buena predisposición. Psicológicos:

	Mantener una buena actitud los corredores en los entrenamientos. Lograr que los corredores estén en la mejor predisposición en las carreras y expresen su mayor potencial. Mantener la motivación del corredor para la practica del BMX y ser exitoso en el calendario competitivo. Teóricos: Que los corredores conozcan e interpreten bien los planes de entrenamientos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Gimnasio: 3 sesiones enfocadas, 2 fuerza máxima y 1 de ellas se hizo el enfoque en fuerza explosiva Pliometria: 256 saltos a 60-70 cm Salidas 45 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas) 28 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y (perfeccionar la salida. Saltos en rampa 50 rps 15 arranques de 8 segundos en la Wattbike cada 3 minutos 12 lanzados de 60m Realizar 8s, para mejorar la habilidad en la toma de peraltes 10 rps. 30 rps en pasada de rectas con énfasis en el desarrollo y (perfeccionamiento en la pasada de las rectas, aplicando las diferentes (técnicas o formas de pasar las rectas. 3 horas de bicicletas distribuidas en las sesiones de entrenamiento (de la semana, de predisposición para el entrenamiento y al final del entrenamiento para lograr la recuperación. al final del microciclo se realizaron 50 km por terreno variado (descanso-recuperación activa)

	En cada entrenamiento al final se realiza estiramiento.
Semana 2	Gimnasio: 5 sesiones enfocadas, 3 Fuerza máxima combinada con FEC y dos de ellas se realizo fuerza explosiva Pliometria: 312 saltos a 70 y 80 cm Salidas 38 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas) 56 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y (perfeccionar la salida. Saltos en rampa 35 rps 10 arranques de 60 m 10 lanzados de 80m Realizar 8s, para mejorar la habilidad en la toma de peraltes 36 rps. 35 rps en pasada de rectas con énfasis en el desarrollo y perfeccionamiento en la pasada de las rectas, aplicando las diferentes (técnicas o formas de pasar las rectas. 2 y media horas de bicicletas distribuidas en las sesiones de entrenamiento (de la semana, de predisposición para el entrenamiento y al final del (entrenamiento para lograr la recuperación. Se realizo un chequeo al final de la semana, simulando la competencia 3 eliminatorias, cuartos de final, semifinal y final), 6 pasadas de pista En cada entrenamiento al final se realiza estiramiento. Se trabaja con fotoceldas muchas partes de los entrenamientos de la semana para control de los entrenamientos.
Semana 3	Se realizaron Test Abalakov, CMJID, empezando la semana. Gimnasio: 3 sesiones enfocadas a fuerza máxima(FMAX) combinadas

	con fuerza explosiva (FEC). □ Pliometria: 218 saltos a 80-90 cm □ Salidas 25 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas) □ 30 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y perfeccionar la salida. □ Saltos en rampa 45 rps □ Realizar 8s, para mejorar la habilidad en la toma de peraltes 20 rps. □ 50 rps en pasada de rectas con énfasis en el desarrollo y perfeccionamiento en la pasada de las rectas, aplicando las diferentes (técnicas o formas de pasar las rectas. □ 3 horas y media de bicicletas distribuidas en las sesiones de entrenamiento de la semana, de predisposición para el entrenamiento y al final del entrenamiento para lograr la recuperación. □ En cada entrenamiento al final se realiza estiramiento 10 – 15 minutos □ En cada entrenamiento se habla con los corredores de la predisposición y se les motiva para que ellos den lo máximo en sus entrenamientos. Es un trabajo invisible que no se registra pero esta siempre inmerso en el entrenamiento □ Se trabaja con fotoceldas muchas partes de los entrenamientos de la semana para control de los entrenamientos.
Semana 4	□ Gimnasio: 4 sesiones, 3 sesiones enfocadas a mantener la fuerza máxima combinadas con fuerza explosiva y una sesión enfocadas en la fuerza explosiva. □ Pliometria: 260 saltos a 80-90 cm □ Salidas 32 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas)

	50 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y (perfeccionar la salida. Saltos en rampa 65 rps 60 rps en pasada de rectas con énfasis en el desarrollo y (perfeccionamiento en la pasada de las rectas, aplicando las diferentes técnicas o formas de pasar las rectas(situación de carrera) 2 horas y media de bicicletas distribuidas en las sesiones de entrenamiento de la semana, de predisposición para el entrenamiento y al final del entrenamiento para lograr la recuperación. En cada entrenamiento al final se realiza estiramiento. En cada entrenamiento se habla con los corredores de la (predisposición y se les motiva para que ellos den lo máximo en sus entrenamientos y buscar desarrollar el espíritu competitivo, mejorar el ritmo competitivo (la voluntad). Es un trabajo invisible que no se registra pero esta siempre inmerso en el entrenamiento. Algunos corredores corrieron copa Antioquia en Copacabana. Es importante hablar con cada corredor para que sea consiente de su preparación. Se trabajo con fotoceldas muchas partes de los entrenamientos de la semana para control de los entrenamientos.
Semana 5	Gimnasio: 3 sesiones enfocadas en 1 sesión en fuerza máxima combinada con fuerza explosiva y 2 sesiones enfocadas en la fuerza explosiva. Pliometria: 194 saltos a 90 cm Salidas 52 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas)

	- 50 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y (perfeccionar la salida. - Saltos en rampa 60 rps - 55 rps en pasada de rectas con énfasis en el desarrollo y (perfeccionamiento en la pasada de las rectas, aplicando las diferentes técnicas o formas de pasar las rectas(mejorar la técnica) - 3 horas de bicicletas distribuidas en las sesiones de entrenamiento de la semana, de predisposición para el entrenamiento y al final del entrenamiento para lograr la recuperación. - al final de la semana, algunos correrán la carrera copa Antioquia en Pista Challenger y otros estarán entrenando en la pista SX Mariana Pajon este fin de semana. - En cada entrenamiento al final se realiza estiramiento 10-15 minutos - En el entrenamiento se habla con los corredores de la (predisposición y se les motiva para que ellos den lo máximo en sus entrenamientos. Es un trabajo invisible que no se registra, pero esta siempre inmerso en el entrenamiento. - Se trabajo con fotoceldas la mayor parte de los entrenamientos de la semana para control de los entrenamientos y llevar un registro y seguimiento de los corredores.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Corrieron carreras locales, que se toman como un entrenamiento, una forma de coger ritmo de carrera y predisposicion para carreras nacionales e internacionales. Se pone mucho cuidado con estas carreras en el tipo de pista que se corre debido a que son pistas que no son muy bien constituidas tecnicamente y se corre riesgo de caidas.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizaron controles de campo continuamente, en casi todos los entrenamientos. Tiempos en Rampa de Salida, Arranques de 20 m, Test de salto Vertical, Test Unipodal No se realizaron Test Biomedicos, Capacitaciones, monitoreos, encuentros con el area Psicosocial.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Lograr una preparación ideal para las competencias al final de macrociclo como son la valida nacional(COPAS INTERNACIONALES, CAMPEONATO PANAMERICANO Y SUDADMERICANO CARRERA JUNIOR, SUB 23 Y ELITE, RIOBAMA – ECUADOR). OBJETIVOS ESPECIFICOS **Físicos:** Desarrollar fuerza direccionada: aumentar la fuerza máxima y (fuerza explosiva(mediante métodos piramidal y por repeticiones), (aumentando paulatinamente de la intensidad y que los corredores aumenten la fuerza relativa, también la fuerza explosiva. Fortalecer la musculatura asesoría o complementaria en los (deportistas. (trabajar complementos) Mejorar y mantener una flexibilidad. (realizando estiramientos (después de los entrenamientos), mantener y aumentar la flexibilidad en los corredores (mantener y ampliar el rango de movimiento de las articulaciones) Mejorar la velocidad cíclica (RPM), realizando arranque y (lanzados. No tenemos en este momento un sistema de medición para este interés, la bicicleta de medición esta mala Técnicos: Mejorar la técnica de salida, mediante gestos de salidas cruzado con la fuerza explosiva. Con las evidencias en videos y los tiempos marcados Mejorar la capacidad de aceleración (arranques cortos y largos) los tiempos en los arranques y en la bajada de la rampa de salida Mantener el dominio y control de la bicicleta (ejercicios de (habilidad con la bicicleta) Tácticos:

	Trabajar en las debilidades de los corredores, en situaciones de carrera. Manejar las situaciones de carrera dentro y fuera de la carrera(ser muy resiliente en situaciones criticas) • Saber regularse en las carreras para entrar a las finales de las carreras en muy buena predisposición. Psicológicos: Mantener una buena actitud en los corredores hacia los entrenamientos. Lograr que los corredores estén en la mejor predisposición en las carreras y expresen su mayor potencial. Mantener la motivación del corredor para la practica del BMX y ser exitoso en el calendario competitivo. Teóricos: Que los corredores conozcan e interpreten bien los planes de entrenamientos
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Realizar trabajos de fuerza hacia la competencia (FMAX + FEC) Arranques Lanzados sin y con moto Gestos de salida Salidas Saltos sobre rampa y montículos. Pasada de rectas mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la competencia. Chequeo. Realizar trabajos de flexibilidad.
Semana 2	Realizar trabajos de fuerza hacia la competencia(FMAX + FEC) (Arranques

	Lanzados sin y con moto Gestos de salida Salidas Saltos sobre rampa y montículos. Pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la (competencia. Chequeo. Realizar trabajos de flexibilidad.
Semana 3	Realizar trabajos de fuerza hacia la competencia(FEC) Arranques Lanzados sin y con moto Gestos de salida Salidas Saltos sobre rampa y montículos. Pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la (competencia. Chequeo. Realizar trabajos de flexibilidad.
Semana 4	Realizar trabajos de fuerza hacia la competencia(FMAX + FEC) Arranques Lanzados sin y con moto Gestos de salida

	Salidas Saltos sobre rampa y montículos. Pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la (competencia. Chequeo. Realizar trabajos de flexibilidad.
Semana 5	Realizar trabajos de fuerza hacia la competencia(FEC) Arranques Lanzados sin y con moto Gestos de salida Salidas Saltos sobre rampa y montículos. Pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera, cogiendo ritmo de competencia. Realizar trabajos de flexibilidad. CAMPEONATO PANAMERICANO Y SUDAMERICANO EN RIOBAMBA(ECUADOR).(20-21 de MAYO.

Observaciones del periodo
En este periodo se debe trabajar con mas exigencia que el anterior, con base en lo realizado, ya que los corredores tendran los eventos mas importantes en el mes de mayo-Junio En este periodo se tiene planificado realizar test de laboratorio y controles biomedicos en Indeportes, se continuaran haciendo los contrloles de campo(Test de arranque, Test de partidor, Abalakov, CMJ, CMJID, Salto Horizontal. Seguimiento Psicologico y Nutricional.



_____

FIRMA

NOMBRE: Jorge Wilson Jaramillo Ceballos

C.C 70810561

Email: jwjaramillobmx@hotmail.com