Período de Informe	**FEBRERO**			
Nombre contratista	**JORGE WILSON JARAMILLO CEBALLOS**			
Tipo de documento	**C.C**	**Numero de documento**	**70810561**	
Liga	**LIGA DE CICLISMO DE ANTIOQUIA**			
Deporte / modalidad	**BMX**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**8**	**Masculino** Nro.	**13**
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**			
Número del contrato	**123**	**Informe de actividades No**	**01**	
Objeto del Contrato	**Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga de Ciclismo de Antioquia, en la modalidad BMX, en deportes y categorías de Juegos Nacionales.**			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
SELECCIÓN ANTIOQUIA BMX					
1	**MARIANA PAJON LONDOÑO**	**?**	**15 U de E(*)**	**?**	
2	**NICOLE FORONDA**	**45 h**	**15 U de E**	**15 U de E**	**100%**
3	**MARIANA AGUDELO MEDINA**	**30 h**	**15 U de E**	**10 U de E**	**66 %**
4	**VALENTINA MUÑOZ VANEGAS**	**36 h**	**15 U de E**	**12 U de E**	**80%**
5	**ISABELA CARRANZA LOPEZ**	**30 h**	**15 U de E**	**10 U de E**	**66%**
6	**ANDREA ESCOBAR YEPES**	**?**	**15 U de E(*)**	**?**	
7	**DIEGO ARBOLEDA OSPINA**	**37.5 h**	**15 u de E(*)**	**15 U de E**	**100%**
8	**MATEO CARMONA GARCIA**	**37.5 h**	**15 U de E(*)**	**15 U de E**	**100%**
9	**JUAN JOSE VELASQUEZ CARMONA**	**45 h**	**15 U de E**	**15 U de E**	**100%**
10	**SANTIAGO SANTA MORENO**	**30 h**	**15 U de E**	**10 U de E**	**66%**

11	TOMAS MARTINEZ RESTREPO	45 h	15 U de E	15 U de E	100%
12	JUAN CARLOS DIAZ SERNA	18 h	15 U de E	6 U de E	40%
PRESELECCION ANTIOQUIA BMX					
13	JUAN JOSE LOPEZ PULGARIN	45 h	15 U de E	15 U de E	100%
14	JUAN DAVID DUQUE CARVAJAL	36 h	15 U de E	12 U de E	80%
15	TOMAS PALMESANO	45 h	15 U de E	15 U de E	100%
16	JUAN JOSE ARANGO	45 h	15 U de E	15 U de E	100%
17	ISAC GRANADA SANCHEZ	36 h	15 U de E	12 U de E	80%
18	MIGUEL ANGEL MAZO GOMEZ	36 h	15 U de E	12 U de E	80%
19	MATIAS SERNA	36 h	15 U de E	12 U de E	80%
20	KMILA BUITRAGO MAZUERA	36 h	15 U de E	15 U de E	100%
21	VALENTINA JIMENEZ RAMIREZ	36 h	15 U de E	12 U de E	80%

OBSERVACIONES:

- **Los deportistas realizaron 15 unidades de entrenamiento y tuvieron 2 días de competencia, en Ubate – Cundinamarca.**
- **Cuatro deportistas se encuentran compitiendo fuera del pais(*), New Zelanda and Australia.**
- **Mariana Pajon y Andrea Escobar Yepes, ellas tienen su entrenador personalizado.**
- **Isabela Carranza, entreno pero con una intensidad baja, se esta recuperando de una lesion en la muñeca.**
- **Mariana Pajon y Andrea Escobar, estan en el exterior compitiendo y entrenando con otro entrenador.**
- **Se compitio en I y II copa nacional en Ubate – Cundinamarca, 17-18 de Febrero**

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Lograr que los corredores esten en la mejor forma competitiva para afrontar los eventos nacionales, internacionales y munidal. En eventos nacionales, ganar los eventos y a nivel mundial estar en las finales y buscar hacer podium, mediante el proceso de preparacion para dichos eventos**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1 4 - 10	
Semana 2 5 - 11	

Semana 3 **12-18 Febrero**	• 16 – 18 de febrero • Conocimiento de pista (entrenamiento), Ubate – Cundinamarca • I Copa Nacional Ubate – Cundinamarca 17 de Febrero de 2024 • II Copa Nacional Ubate – Cundinamarca 18 de Febrero de 2024
Semana 4 **19- 25 Febrero**	• Gimnasio: 2 sesiones enfocadas a fuerza máxima(FMAX) combinadas con fuerza explosiva (FEC) aumentar la fuerza máxima y mejorar la fuerza explosiva, generalmente en las sesiones, se hace transferencia a fuerza explosiva. • Pliometria: 188 saltos a 60-70 cm • Salidas 28 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas) • 24 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y perfeccionar la salida, siempre van acompañados de 20 de aceleracion. • Saltos o pasadas de rampa 75 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. • 1 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 después de cada sesión de entrenamiento. • Se realizaron las salidas con control de fotoceldas.
Semana 5 **26 – 29 de Febrero**	• Gimnasio: 4 sesiones enfocadas a fuerza máxima(FMAX) combinadas

	con fuerza explosiva (FEC) aumentar la fuerza máxima y mejorar la fuerza explosiva, generalmente en las sesiones, se hace transferencia a fuerza explosiva. • Pliometria: 320 saltos a 60-70 cm • Salidas 36 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas) • 36 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y perfeccionar la salida, siempre van acompañados de 20 de aceleracion. • Saltos o pasadas de rampa 45 rps • 20 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. • 1 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 después de cada sesión de entrenamiento. • Se realizaron las salidas con control de fotoceldas.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Algunos corredores esuvieron participando de la I Y II copa nacional en Ubate – Cundinamarca, los corredores que compitieron tuvieron un buen desempeño, logrando los primeros lugares y mostrando un muy buen nivel tecnico, los mas destacados fueron Nicole Foronda, Juan Jose Velasquez Carmona y Juan Jose Lopez Pulgarin. I copa nacional Ubate – Cundinamarca, Sabado 17 de febrero Hombres - Mujeres Primer puesto Juan Jose Velasquez Carmona-Antioquia Segundo puesto Juan Jose Lopez pulgarin-Antioquia Participaron 52 corredores Mujeres Primer puesto Nicole foronda Castro-Antioquia Segundo Puesto Valentina Muñoz Vanegas-Antioquia Tercer puesto Mariana Agudelo Medina-Antioquia Particparon 16 mujeres II copa nacional Ubate – Cundinamarca, Domingo 18 de febrero Hombres - Mujeres

Primer puesto Juan Jose Lopez pulgarin- Antioquia
Participaron 52 hombres
Mujeres
Primer puesto Nicole foronda Castro-Antioquia
Segundo
Tercer puesto Mariana Agudelo Medina-Antioquia
Participaron 16 mujeres
A este evento faltaron corredores de la selección, estan corriendo en el exterior, participamos con corredores que se perfilan para hacer el recambio generacional y continuan al proceso de juegos nacionales 2027 y Juegos Olimpicos 2027.
Se corrio en una pista donde el recorrido se presta para que los corredores realicen una buena demostracion del nivel tecnico que manejan y la preparacion que tienen. Se sigue trabajando para eventos venideros.
Los corredores de preseleccion van en proceso compitiendo, entrenando al lado de la selección y perfilandonse para el recambio generacional y proyeccion a proximos juegos nacionales. Esperemos que den el perfil idoneo para ganar los juegos.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizan Test de controles de campo: saltabilidad(Abalakov, CMJ,), tambien se hace continuamente control de campo en el partidor de rampa de salida, Test de 1rm(FMAX), Test de Arranque para mirar la aceleracion Espero que podamos programar TEST de laboratorio y medicos de control con el centro medico de indeportes, como diagnostico de los deportistas A nivel de capacitaciones no se han realizado ninguna con el area Psicosocial se esta mirando cuales deben ser apoyados y quienes salen del apoyo de indeportes Antioquia

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**Lograr que los corredores esten en la mejor forma competitiva para afrontar los eventos nacionales, internacionales y munidal. En eventos nacionales, ganar los eventos y a nivel mundial estar en las finales y buscar hacer podium, mediante el proceso de preparacion para dichos eventos**
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1 **1 – 3 de Marzo**	• Gimnasio: 3 sesiones enfocadas a fuerza máxima(FMAX) combinadas con fuerza explosiva (FEC) aumentar la fuerza máxima y mejorar la fuerza explosiva, generalmente en las sesiones, se hace transferencia a fuerza explosiva. • Pliometria: 240 saltos a 60-70 cm • Salidas 50 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas)

	• 40 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y perfeccionar la salida, siempre van acompañados de 20 de aceleracion. • Saltos o pasadas de rampa 30 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. • 1 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. • En cada entrenamiento al final se realiza estiramiento 10 – 15 minutos después de cada sesión de entrenamiento. • Se realizaron las salidas con control de fotoceldas. • Chequeo
Semana 2 **4 - 10 de Marzo**	• Gimnasio: 3 sesiones enfocadas a fuerza máxima(FMAX) combinadas con fuerza explosiva (FEC) aumentar la fuerza máxima y mejorar la fuerza explosiva, generalmente en las sesiones, se hace transferencia a fuerza explosiva. • Pliometria: 240 saltos a 60-70 cm • Salidas 24 rps con pasadas de primera y segunda recta(combinadas) • 18 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y perfeccionar la salida, siempre van acompañados de 20 de aceleracion. • Saltos o pasadas de rampa 35 rps • Entrenamiento en pista donde se va correr (Jueves-Viernes) • III Copa Nacional Ibague – Tolima 8-10 de Marzo de 2024 • IV Copa Nacional Ibague – Tolima 8 - 10 de Marzo de 2024
Semana 3	• Realizar trabajos de fuerza hacia (FMAX + FEC)

11 – 17 de Marzo	• En este microciclo se calienta algunos días con pasada de rampas, 8s y ejercicios técnicos como predisposición para entrar a la pista • Arranques largos (60-80 m), con relaciones altas - bicicleta Wattbike, combinado con arranques sobre bicicleta de carreras • Gestos de salidas - Salidas • Pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la competencia. • Realizar ruta de forma moderada Realizar trabajos de flexibilidad.
Semana 4 **18 - 24**	• Realizar trabajos de fuerza hacia la competencia(FMAX + FEC) • Arranques en la Wattbike(6 seg) y en la bicicleta de carreras(60 m) con relaciones fuertes • Gestos de salida – salidas(con control de fotoceldas) con pasadas de rectas • Saltos sobre rampa para la destreza técnica de los saltos. • Pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la competencia(control con fotoceldas) Realizar trabajos de flexibilidad. Continuo hablar con los corredores sobre(motivacion, disciplina) el proceso de entrenamiento.
Semana 5 **25 - 31**	• Tests de control de Campo • Realizar trabajos de fuerza hacia la competencia(FMAX + FEC) • Gestos de salida • Salidas • Pasada de rectas, mejorando la técnica, en situación de carrera preparándonos para la competencia. • Entrenamientos de ruta.

	• Arranques largos 80-100 m, con relaciones altas • Realizar trabajos de flexibilidad. • Continuo hablar con los corredores sobre(motivacion, disciplina) el proceso de entrenamiento para las carreras del segundo semestre. • chequeo

Observaciones del periodo
Al principio de este mesociclo mesociclo tendremos eventos de copa nacional en Ibague-Tolima como competencias de preparacion y control para mirar como van los corredores en proceso a eventos internacionales y disputar posiciones y recursos de selección Colombia de BMX Se estara haciendo constantemente Test de campo como control de seguimiento en el proceso, tanto a los corredores de nivel nacional y de tipo mundial. Espero podamos programar controles bio-medicos en indeportes Antioquia y seguir articulados al area Psicosocial de la Institucion.



FIRMA
Jorge Wilson Jaramillo Ceballos
Entrenador de la Selección Antioquia de BMX
jwjaramillobmx@hotmail.com
Tel:3147790973