| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | | **MAYO** | | |
| **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.** | **14** |
| **Supervisor del contrato** | **DAVID TORRES MUÑOZ** | | | |
| **Número del contrato** | **123** | **Informe de actividades No** | | **04** |
| **Objeto del Contrato** | **Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del pr de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en l de Ciclismo de Antioquia, en la modalidad BMX, en deportes y categorías de J 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 DE BMX** | | | | | |
| **1** | **MARIANA PAJON LONDOÑO** | ? | 30 U de E | ? | ? |
| **2** | **NICOLE FORONDA** | 66 h | 30 U de E | 25 U de E | 83 % |
| **3** | **MARIANA AGUDELO MEDINA** | 60 h | 30 U de E | 20 U de E | 66.6% |
| **4** | **VALENTINA MUÑOZ VANEGAS** | 96 h | 30 U de E | 10 U de E | 33.3 % |
| **5** | **ANDREA ESCOBAR YEPES** | ? | 30 U de E | ? | ? |
| **6** | **ISABELA CARRANZA LOPEZ** | ? | 30 U de E | ? | ? |
| **7** | **DIEGO ARBOLEDA OSPINA** | 72 h | 30 U de E | 25 U de E | 83% |
| **8** | **MATEO CARMONA GARCIA** | 96 h | 30 U de E | 25 U de E | 83 % |
| **9** | **JUAN J VELASQUEZ CARDONA** | 84 h | 30 U de E | 28 U de E | 93.3 % |
| **10** | **SANTIAGO SANTA MORENO** | 90 h | 30 U de E | 25 U de E | 83% |
| **11** | **TOMAS MARTINEZ RESTREPO** | 84 h | 30 U de E | 28 U de E | 93.3 % |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **12** | **JUAN CARLOS DIAZ SERNA** | ? | 30 U de E | ? | ? | |
| **PRESELECCION ANTIOQUIA DE BMX** | | | | | | |
| **14** | **JUAN JOSE LOPEZ PULGARIN** | 84 | 30 U de E | 28 U de E | 93.3 % | |
| **15** | **TOMAS PALMESANO** | 90 | 30 U de E | 30 U de E | 100 % | |
| **16** | **JUAN JOSE ARANGO** | 90 | 30 U de E | 28 U de E | 93.3% | |
| **17** | **ISAC GRANADA SANCHEZ** | 90 | 30 U de E | 28 U de E | 93.3% | |
| **18** | **JUAN DAVID DUQUE CARDONA** | 90 | 30 U de E | 28 U de E | 93.3% | |
| **19** | **MIGUEL ANGEL MAZO GOMEZ** | 90 | 30 U de E | 25 U de E | 83% | |
| **20** | **JUAN ESTEBAN BERMUDEZ B** | 90 | 30 U de E | 25 U de E | 83% | |
| **21** | **KMILA BUITRAGO MASUERA** | 90 | 30 U de E | 25 U de E | 83% | |
| **22** | **VALENTINA JIMENEZ RAMIREZ** | 90 | 30 U de E | 20 U de E | 66.6% | |

**OBSERVACIONES:**

- **Los corredores de la selección y preseleccion se programaron 30 (U de E) y tuvieron 2 días de carreras y 3 días de descanso (1 día, previos a la competencia y 2 despues de competencia de recuperacion)**
- **Mariana Pajon y Andrea Escobar Yepes, Isabela Carranza, ellas tienen su entrenador personalizado.**
- **Valentina Muñoz se cayo en el campeonato panamericano(continental) en Bogotá – Colombia el día 13 de Abril, sufriendo una fractura de Clavicula, todavia sigue incapacitada, aunque ella lleva algunos entrenamientos utilizando la bicicleta Estatica.**

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | Lograr que los corredores estén en la mejor forma competitiva para afrontar Word Championship en Rock Hill – Suth Carolina USA, 12 al 18 de mayo y buscar estar en las finales y hacer pódium, mediante el proceso de preparación de los corredores y teniendo un control del entrenamiento constantemente atreves del testeo en el campo. |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | • Test de control de Campo<br>• Test de Laboratorio – Test físicos, 24, 25 de abril – Indeportes Antioquia.<br>• Gimnasio: 3 sesiones enfocadas a fuerza máxima (FMAX) combinadas con fuerza explosiva (FEC), donde el objetivo aumentar la fuerza máxima y mejorar la fuerza explosiva.<br>• Pliometria:280 saltos a 60 70 cm<br>• Salidas 40 rps con pasadas de primera y segunda recta (combinadas)<br>• 30 rps de Gestos de salida, practicando la técnica, para desarrollar y perfeccionar la salida, siempre van acompañados de 20 m de aceleracion.<br>• Arranques en watt bike 20 rps de 6 – 8 segundos con carga, con transferencia a pro – sesión, 10 rps de pasada de pro – sesión.<br>Saltos o pasadas de rampa 60 rps |

| | |
|---|---|
| **Semana 2** | • En este microciclo se calienta algunos días con pasada de rampas, 8s y ejercicios técnicos como predisposición para entrar a la pista<br>• Realizar 4 sesiones de fuerza (2 sesiones hacia (FMAX + FEC) y 2 sesiones de FEC) con transferencia para realizar arranques (Ws de potencia) o salidas<br>• 22 rps de arranques cortos de 20 m, con relaciones altas – arranques en la bicicleta Wattbike (control de las fotoceldas)<br>• 48 rps de gestos de salidas<br>• 56 rps de Salidas<br>• 36 rps de pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la competencia<br>• Realizar trabajos de flexibilidad.<br>• Continuo hablar con los corredores sobre (motivación, disciplina) el proceso de entrenamiento. |
| **Semana 3** | • 75 rps Pasada de rampa generalmente utilizamos como medio de calentamiento y de profundizar mas en la técnica.<br>• Gimnasio: 2 sesiones enfocadas en fuerza máxima combinada con fuerza explosiva (FEC)<br>• Pliometria: 80 saltos a 60 cm<br>• 24 arranques en piso y en Watt bike.<br>• 32 gestos de salida<br>• 15 rps de pasadas de rectas en situación de carreras<br>• Salidas 35-40 rps con pasadas de primera recta(combinadas) |
| **Semana 4** | • Realizar 2 sesiones de fuerza explosiva (FEC)<br>• Realizar trabajos de técnica de la salida.<br>• Arranques cortos 20 m, con relaciones de carrera<br>• Salidas<br>• pasadas de rectas de pista en situación de carrera, pista del mundial.<br>• Predisposición para afrontar el Mundial<br>• Realizar trabajos de flexibilidad.<br>• Continuo hablar con los corredores sobre (motivacion, disciplina) el proceso de entrenamiento que se lleva hacia objetivos grandes.<br>• Campeonato Mundial en Rock Hill - USA. 12 – 18 de mayo (Challenger- Junior, Sub 23, Elite). |
| **Semana 5** | • Microciclo transitorio para los que fueron al mundial, los que se quedan en Colombia, continúan desarrollando el plan de entrenamiento para las expectativas de los corredores y del entrenador.<br>• Retroalimentacion, observaciones del mundial.<br>• **Continuar la etapa de sensibilizacion con los Juegos Juveniles** |

| | |
|---|---|
| | **Nacionales 2024, lista larga de los inscritos.**<br>• **Semana transitoria.**<br>• Gimnasio 1 sesiones. trabajos de trabajo de fuerza (FMAX+FEC).<br>• 35 rps de pasada de rampa.<br>• Gestos de salida 25 rps<br>• 10 salidas de primera combinadas con segunda recta.<br>• 20 rps Pasada de rectas, mejorando la técnica.<br>• 10 arranques en whatt bike 8 segundos con carga con transferencia a pro sesión y salidas.<br>• Realizar trabajos de flexibilidad.<br>• Continuar hablando con los corredores sobre (motivación, disciplina) el proceso de entrenamiento para las carreras del segundo semestre.<br>• chequeo |

| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |
|---|
| El evento se realizó en una pista muy tecnica, menos los dos primeros peraltes que son muy selectivo, como pasen los corredores, casi quedan asi en la clasificacion, el clima en el evento, fue con lluvia y frio, se suspendieron algunos entrenamientos por motivo de la lluvia, esto hizo que algunas categorias no pudieran montar, lo que afecto en la acomodacion de los corredores en la pista. Habian buenas zona de calentamientos.<br><br>RESULTADOS LOS CORREDORES DE LA SELECCIÓN ANTIOQUIA EN EL WORD CHAMPIONSHIP ROCK HILL – SOUTH CAROLINA – USA, MAYO 12 – 18/2024<br><br>CATEGORIA ELITE MUJERES – HOMBRES<br><br>MARIANA PAJON LONDOÑO, 16VO PUESTO DE 43 CORREDORAS, SE CAYO EN SEMIFINAL.<br>ANDREA ESCOBAR, 42VO PUESTO, DE 43 CORREDORAS, SE QUEDO EN OCTAVOS DE FINAL.<br>MATEO CARMONA, 47VO PUESTO DE 74 CORREDORES, SE CAYO EN CUARTOS DE FINAL.<br>DIEGO ARBOLEDA OSPINA, NO PUDO CORRER POR INFLAMACION DE LA RODILLA, SE ENCUENTRA INCAPACITADO.<br><br>CATEGORIA SUB 23 MUJERES - HOMBRES<br><br>JUAN JOSE LOPEZ PULGARIN, 6TO PUESTO DE 55 CORREDORES.<br>SANTIAGO SANTA MORENO, 31VO PUESTO, SE QUEDO EN CUARTOS DE FINAL, PARTICIPARON 55 CORREDORES.<br>ISABELA CARRANZA LOPEZ, 23VO PUESTO DE 31 CORREDORA.<br><br>CATEGORIA JUNIOR MUJERES Y HOMBRES<br><br>NICOLE FORONDA CASTRO, 6TO PUESTO DE 34 CORREDORAS.<br>MARIANA AGUDELO MEDINA 17 AVO PUESTO DE 34 CORREDORAS<br>TOMAS MARTINEZ RESTREPO, 10MO PUESTO DE 55 CORREDORES, SE QUEDO EN SEMIFINAL<br>JUAN JOSE VELASQUEZ CARMONA, 7MO PUESTO DE 55 CORREDORES, SE CAYO EN LA FINAL.<br><br>CATEGORIAS CHALLENGER<br><br>QUE ENTRENAN CON LA SELECCIÓN, LOS MAS DESTACADO FUE<br>KMILA BUITRAGO CATEGORIA 15 AÑOS, OCUPO EL 3ER PUESTO |

VALENTINA JIMENEA, CATEGORIA 15 TAMBIEN FUE MUY SIGNIFICATIVO EN QUEDARSE EN LA SEMIFINAL, PASANDO DE 6TA, ESTA CORREDORA ESTABA INACTIVA PRACTICAMENTE LOS 20 DÍAS ANTERIORES AL MUNDIAL POR UNA FISURA EN LA CRESTA ILIACA EN UNA CAIDA. ESTAS DOS CORREDORAS VAN EN PROCESO Y SON DEL RECAMBIO GENERACIONAL DE LA SELECCIÓN ANTIOQUIA.

COMENTARIO DE LA COMPETENCIA.
Los corredores de la selección Antioquia que participaron en el mundial en estas categorias anteriores, participaron por colombia, solamente podian participar los clasificados y los avalados, Antioquia aporto mas o menos el 85 % de los corredores. Los resultados estuvieron muy atipicos, bien sea por caidas o errores de algunos corredores, los mas sobresalientes fueron los corredores jovenes, Nicole Foronda, Juan Jose Velasquez, este corredor estaba programado para ganar, se equivoco tacticamente y perdio el control de la carrera, sufriendo una caida. Tambien juan jose lopez con un 6to puesto en sub 23 fue muy significativo, es un corredor que viene de menos a mas, hay que esperar como sigue evolucionando o proyectando en el proceso de desarrollo deportivo. En la elite la corredora mariana pajon se equivoca y se cae, mateo carmona tambien se equivoca saiendose de la pista en un corte y Diego Arboleda no pudo correr el evento debido a una lesion de rodilla, espero que se recupere y siga el proceso a Juegos Olimpicos 2024. Considero que la elite le falto un poco mas de nivel competitivo, estuvo mucho tiempo por fuera y perdieron un poco de forma deportiva, tambien estaban cansados de tantos días por fuera del pais.

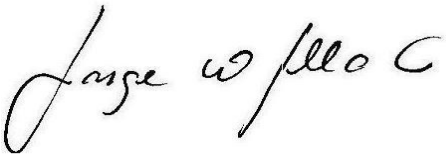
| **Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)** |
|---|
| Por motivo de mucha competencia en este mesociclo no se pudo realizar ninguna actividad de control en los programas de control biomédicos en Indeportes Antioquia y el área Psicosocial de la Institución con los elites que estaban en el exterior, desearía que se programe unas evaluaciones con los elites, apenas lleguen del mundial y también se continúe llevando un proceso de testeo a los Juveniles que irán a Juegos Nacionales Juveniles 2024 |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | Lograr que los corredores estén en la mejor forma competitiva para afrontar VII Y VIII COPA NACIONAL DE BMX, FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO 2024, ARMENIA – QUINDIO MAYO 31 – 2 JUNIO DE 2024 , CAMPEONATO NACIONAL DE BMX 2024, IX COPA NACIONAL 2024<br><br>MANIZALES – CALDAS, JULIO 05 - 07 DE 2024 y ganar en estos dos eventos, mediante el proceso de preparación de los corredores y teniendo un control del entrenamiento y estar constantemente testeando en el campo. |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | • Microciclo transitorio para los que fueron al mundial, los que se quedan en Colombia, continúan desarrollando el plan de entrenamiento para las expectativas de los corredores y del entrenador.<br>• **Retroalimentacion, observaciones del mundial**<br>• Gimnasio 2 sesiones. trabajos de fuerza hacia la competencia (FMAX+FEC)<br>• Gestos de salida 24 rps<br>• 36 rps Salidas<br>• 22 pasada de rectas, mejorando la técnica, en situación de carrera.<br>• 12 arranques en whatt bike 6 segundos con carga con transferencia a |

| | |
|---|---|
| | pro sesión y salidas.<br>• Realizar trabajos de flexibilidad.<br>• Continuar hablando con los corredores sobre (motivación, disciplina) el proceso de entrenamiento para las carreras del segundo semestre. |
| **Semana 2** | • En este microciclo se calienta algunos días con pasada de rampas, 8s y ejercicios técnicos como predisposición para entrar a la pista<br>• Realizar 2 sesiones de trabajos de fuerza combinados de fuerza máxima con fuerza explosiva (FMAX + FEC) con transferencia para realizar arranques (Ws de potencia)<br>• 6 rps de arranques en la bicicleta Wattbike6 Arranques con gestos de salidas, cortos de 20 m, con relaciones de carrera (control de fotoceldas)<br>• 20 rps Gestos de salidas<br>• 30 rps Salidas con primera recta<br>• 16 rps Pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la competencia<br>• Realizar trabajos de flexibilidad.<br>• Continuo hablar con los corredores sobre (motivación, disciplina) el proceso de entrenamiento.<br>• **VII Y VIII COPA NACIONAL DE BMX, FEDERACION COLOMBIANA DE□CICLISMO 2024, ARMENIA – QUINDIO MAYO 31 – 2 JUNIO DE 2024** |
| **Semana 3** | **Retro – alimentacion de las VII y VIII copas nacionales corridas la semana anterior en Armenia - Quindío del 31-2 de junio y expectativas de entrenamiento (programa de entrenamiento) y metas a corto y largo plazo a nivel competitivo.**<br>• Gimnasio: 2 sesiones enfocadas en fuerza máxima combinada con fuerza explosiva (FMAX + FEC)<br>• Pliometria: 180 saltos a 80 cm<br>• 20 rps de Gestos de salida con aceleracion de 20 m<br>• 45 rps Pasadas de rectas trabajando la fundamentación y corrigiendo<br>• 35-40 rps de salidas con pasadas de primera recta(combinadas)<br>• 60-80 km de ruta por terreno variado |
| **Semana 4** | • En este microciclo se calienta algunos días con 60 rps + - de pasada de rampas, 12 series de 8s y ejercicios técnicos como predisposición para entrar a la pista<br>• Gimnasio (FMAX + FEC)<br>• Arranques largos (80-90 m), con relaciones altas - bicicleta Wattbike, combinado con arranques sobre bicicleta de carreras.<br>• Realizar ruta en el aeroparque y por terreno variado (120 km), es mas que todo para los que van para juegos olímpicos. |

| | |
|---|---|
| | • Gestos de salidas<br>• Salidas<br>• Pasada de rectas, acumulando trabajo técnico, para estar mejor en la técnica en el segundo semestre.<br>• Realizar trabajos de flexibilidad.<br><br>Continuo hablar con los corredores sobre (motivación, disciplina) el proceso de entrenamiento. |
| **Semana 5**<br>**Junio 17 – 21** | • Realiza el calentamiento con algunos días con 70 rps + - de pasada de rampas, 12 series de 8s y ejercicios técnicos como predisposición para entrar a la pista<br>• Gimnasio (FMAX + FEC)<br>• Arranques largos (80-90 m), con relaciones altas - bicicleta Wattbike, combinado con arranques sobre bicicleta de carreras.<br>• Realizar ruta en el aeroparque y por terreno variado(140 km), es mas que todo para los que van para juegos olímpicos<br>• Gestos de salidas<br>• Salidas<br>• Pasada de rectas, acumulando trabajo técnico, para estar mejor en la técnica en el segundo semestre.<br>• Realizar trabajos de flexibilidad.<br><br>Continuo hablar con los corredores sobre (motivación, disciplina) el proceso de entrenamiento. |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| Seguimos preparándonos para eventos finalizando este semestre, copas nacionales y campeonato nacional y tambien para eventos importandes del segundo semestre como es principalmente JUEGOS JUVENILES NACIONALES y Juegos olimpicos. Para esto es muy importante tener el apoyo economico para que los corredores mas destacados de la selección y preseleccion, que ellos cuenten con la ayuda para viajes, inscripciones y hospedajes para estas competencias. Es muy importantes para ellos sentirsen respaldados por la institucion de Indeportes Antioquia<br>En el campo se hacen controles de seguimiento como es tomas de tiempo de forma precisa con fotoceldas, tambien se hace control de fuerza explosiva con tapete y potencia sobre la rampa de salida y en terreno plano(arranques de 20 m), aun no contamos para testiar la potencia maxima desarrollada y la frecuencia maxima de pedaleo(RPM) por motivo de que aun tenemos la Whatt bike dañada. Es lo unico que nos hace falta para tener los instrumentos de medicion del entrenamiento mas importante.<br>En cuanto los controles Institucionales en indeportes (bio médicos, área psicosocial y otros examenes), espero que los continuemos programando y se puedan llevar a cabo puntualmente. |



_____


FIRMA:
NOMBRE: JORGE WILSON JARAMILLO CEBALLOS
ENTRENADOR DE LA SELECCIÓN ANTIOQUIA DE BMX
Email:jwjaramillobmx@hotmail.com
Clar:3147790973