Período de Informe	**AGOSTO**				
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.**	**5**	**Masculino Nro.**	**14**	
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**				
Número del contrato	**548**	**Informe de actividades No**	**001**		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de ciclismo para INDEPORTES ANTIOQUIA**.**				

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**	?	17 U de E	?	?
2	**NICOLE FORONDA**	52.5 h	17 U de E	15 U de E	100%
3	**MARIANA AGUDELO MEDINA**	42 h	17 U de E	12 U de E	73.9%
4	**VALENTINA MUÑOZ VANEGAS**	59,5 h	17U de E	17 U de E	95.6%
5	**ISABELA CARRANZA LOPEZ**	52.5 h	17 U de E	15 U de E	86,9%
6	**DIEGO ARBOLEDA OSPINA**	?	17 U de E	?	% ?
7	**MATEO CARMONA GARCIA**	?	17U de E	? U de E	% ?
8	**JUAN J VELASQUEZ CARDONA**	52.5 h	17 U de E	17 U de E	% ?
9	**SANTIAGO SANTA MORENO**	45,5 h	17 U de E	13 U de E	60,8%
10	**TOMAS MARTINEZ RESTREPO**	52.5 h	17 U de E	15 U de E	100%
PRESELECCION ANTIOQUIA DE BMX					
11	**JUAN JOSE LOPEZ PULGARIN**	52.5	17 U de E	15 U de E	%

12	**TOMAS PALMESANO**	52.5	17 U de E	15 U de E	%
13	**JUAN JOSE ARANGO**	52.5	17 U de E	15 U de E	88.2%
14	**ISAAC GRANADA SANCHEZ**	?	17 U de E	? U de E	Está realizando fisioterapia
15	**JUAN DAVID DUQUE CARDONA**	59.5	17 U de E	17 U de E	100%
16	**MIGUEL ANGEL MAZO GOMEZ**	52.5	15 U de E	15 U de E	100%
17	**JUAN ESTEBAN BERMUDEZ B**	52.5	15 U de E	15 U de E	100%
18	**KMILA BUITRAGO MASUERA**	52.5	15 U de E	15U de E	100%
19	**VALENTINA JIMENEZ RAMIREZ**	52.5	15 U de E	15 U de E	100%

OBSERVACIONES

- **Los corredores de la selección en estos 15 dias 17 (U de E) y la preseleccion se programaron 15 (U de E) y tuvieron 1 días de carreras, copa Antioquia - Copacabana y 2 días de descanso.**
- **Mariana Pajón y Isabela Carranza, ellas tienen su entrenador personalizado.**
- **Andrea Escobar Yepes y Juan Carlos Diaz se retiran de la selección, se van a correr por el departamento de Caldas.**
- **Mateo Carmona y Diego Arboleda, después de los olímpicos están en un periodo de recuperación o descanso.**
- **Isaac Granada: esta en proceso de recuperacion, esta haciendo ya fisioterapia.**
- **Isabela Carranza Lopez: en estas sesiones de entrenamiento del mes de agosto ha informado de 15 entrenos que ha realizado y las actividades.**

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Preparar los corredores de la selección y preselección para que estén en la mejor forma competitiva para afrontar las competencias, X y XI COPAS NACIONALES 2024, agosto 31 y 1 de septiembre, mediante los entrenamientos y un buen control de los trabajos que realizan los deportistas, fuera y dentro del campo**.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• En este microciclo se realiza la entrada en calor o calistenia con algunos días con pasada de rampas, 8s y ejercicios técnicos como predisposición para entrar a la pista. • Realizaron 4 sesión de FMAX+FEC donde el objetivo es elevar la fuerza máxima con transferencia a la Fuerza explosiva. • Pliometria 220 rps • 30 rps de arranques en la bicicleta Wattbike seg + 12 Arranques con gestos de salidas y aceleraciones cortas de 20 m, con relaciones de carrera (control de fotoceldas) • 40 rps Gestos de salidas con aceleraciones cortas • 45 rps Salidas con primera recta y algunas combinadas con segunda recta. • 105 rps Pasada de rectas, mejorando la técnica.

	• 50 km de ruta • Realizar trabajos de flexibilidad para mantener los ángulos de amplitud articular. • Siempre realizar el trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 2	• En este microciclo se realiza la entrada en calor o calistenia con algunos días con pasada de rampas, 8s y ejercicios técnicos como predisposición para entrar a la pista. • Realizaron 2 sesión de FMAX+FEC Y 2 sesiones fuerza explosiva (FEC) con transferencia a realizar arranques (Ws de potencia) • Pliometría 284 rps • 24 rps de arranques en la bicicleta Wattbike seg + 12 Arranques con gestos de salidas y aceleraciones cortas de 20 m, con relaciones de carrera (control de fotoceldas) • 48 rps Gestos de salidas con aceleraciones cortas • 52 rps Salidas con primera recta y algunas combinadas con segunda recta. • 42 rps Pasada de rectas, mejorando la técnica y en situación de carrera preparándonos para la (competencia • 30 km de ruta • Realizar trabajos de flexibilidad para mantener los ángulos de amplitud articular. • Siempre realizar el trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En estos dos microciclos no se ha participado de eventos importantes de los corredores de la selección. Algunos participaron de la carrera de Copa Antioquia, se toma como una carrera de control y un entrenamiento donde se busca el ritmo de competencia.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En estos dos 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 corredores que irán a Juegos Nacionales Juveniles 2024. Solamente se ha realizado programas de control en el campo de competencias. Estamos programando una evaluación para algunos deportistas en el próximo mesociclo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Lograr que los corredores estén en la mejor forma competitiva para afrontar **X y XI COPA NACIONAL 2024**, en Girardota - A**ntioquia, 30, 31 de agosto y 1 de septiembre, DE 2024 y ganar en estos dos eventos,** mediante el proceso de preparación de los corredores y teniendo un control (testeo) permanente del entrenamiento en el campo competitivo. Nota: Es importante también hacer la observación que a la par del desarrollo de este objetivo esta el desarrollo y proyección de los corredores para los Juegos Juveniles Nacionales 2024
Actividades planificadas para el siguiente periodo	

Semana 1	• Los calentamientos se realizan con ejercicios de destrezas con la bicicleta, ejercicios técnicos, pasada de rampas y 8s. Cada ejercicio con un enfoque especifico a las necesidades de los corredores. • Gimnasio enfocado en (FMAX + FEC) y sesiones de fuerza enfocadas en (FEC). • pliometria • Realizar arranques en la bicicleta Wattbike con transferencia con arranques sobre bicicleta de carreras. • Realizar ruta en el aeroparque y por terreno variado. • Gestos de salidas. • Salidas. • Pasada de rectas, acumulando trabajo técnico, para estar mejor en la técnica en el segundo semestre. Realizar trabajos de flexibilidad para mantener los ángulos de amplitud articular • Siempre realizar el trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 2	• Los calentamientos se realizan con ejercicios de destrezas con la bicicleta, ejercicios técnicos, pasada de rampas y 8s. Cada ejercicio con un enfoque especifico a las necesidades de los corredores. • Gimnasio enfocado en (iMAX + FEC) y sesiones de fuerza enfocadas en (FEC). • pliometria • Realizar arranques en la bicicleta Wattbike con transferencia con arranques sobre bicicleta de carreras. • Realizar ruta en el aeroparque y por terreno variado. • Gestos de salidas. • Salidas. • Pasada de rectas, acumulando trabajo técnico, para estar mejor en la técnica en el segundo semestre. • Realizar trabajos de flexibilidad para mantener los ángulos de amplitud articular. • Siempre realizar el trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 3	• Los calentamientos se realizan con ejercicios de destrezas con la bicicleta,

	ejercicios técnicos, pasada de rampas y 8s. Cada ejercicio con un enfoque especifico a las necesidades de los corredores. • Gimnasio enfocado en (FMAX + FEC) y sesiones de fuerza enfocadas en (FEC). • pliometria • Realizar arranques en la bicicleta Wattbike con transferencia con arranques sobre bicicleta de carreras. • Realizar ruta en el aeroparque y por terreno variado. • Gestos de salidas. • Salidas. • Pasada de rectas, acumulando trabajo técnico, para estar mejor en la técnica en el segundo semestre. • Realizar trabajos de flexibilidad para mantener los ángulos de amplitud articular. • Siempre realizar el trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 4	• Los calentamientos se realizan con ejercicios de destrezas con la bicicleta, ejercicios técnicos, pasada de rampas y 8s. Cada ejercicio con un enfoque especifico a las necesidades de los corredores. • Gimnasio enfocado en (FMAX + FEC) y sesiones de fuerza enfocadas en (FEC). • pliometria • Realizar arranques en la bicicleta Wattbike con transferencia con arranques sobre bicicleta de carreras. • Realizar ruta en el aeroparque y por terreno variado. • Gestos de salidas. • Salidas. • Pasada de rectas, acumulando trabajo técnico, para estar mejor en la técnica en el segundo semestre. • Realizar trabajos de flexibilidad para mantener los ángulos de amplitud articular. • Siempre realizar el trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 5	• Los calentamientos se realizan con ejercicios de destrezas con la bicicleta, ejercicios técnicos, pasada de rampas y 8s. Cada ejercicio con un enfoque especifico a las necesidades de los corredores. • Gimnasio enfocado en (FMAX + FEC) y sesiones de fuerza enfocadas en (FEC). • pliometria

	• Realizar arranques en la bicicleta Wattbike con transferencia con arranques sobre bicicleta de carreras. • Realizar ruta en el aeroparque y por terreno variado. • Gestos de salidas. • Salidas. • Pasada de rectas, acumulando trabajo técnico, para estar mejor en la técnica en el segundo semestre. • Realizar trabajos de flexibilidad para mantener los ángulos de amplitud articular. • Siempre realizar el trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida. NOTA: en este mesociclo, no hago una prescripción tan detallada de la parte cuantitativa de trabajo de cada Microciclo pero si hago énfasis sobre las tareas que se van a desarrollar.

Observaciones del periodo
Estamos preparándonos para el segundo semestre y afrontar los eventos deportivos como copas nacionales y también desarrollar la preparacion para los deportistas mas significativos con miras a JUEGOS JUVENILES NACIONALES que se desarrollaran del 13 – 15 de noviembre 2024 . Es muy importantes para ellos sentirsen respaldados por la institucion de Indeportes Antioquia. 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(aun no encontramos la persona de confianza para hacer el arreglo de la Whattbike). Es lo unico que nos hace falta para tener los instrumentos de medicion del entrenamiento mas importante.



_____

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