Período de Informe	FEBRERO Y MARZO 2025			
Nombre contratista	DIEGO ARMANDO ZULUAGA COGOLLO			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	8323529	
Liga	CICLISMO ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	**CICLISMO / BMX**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**12**	**Masculino** Nro.	**14**
Supervisor del contrato	DAVID TORRES MUÑOZ			
Número del contrato	184	**Informe de actividades No**	1 y 2	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PARA EL DESARROLLO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DE CICLISMO DE ANTIOQUIA EN LA MODALIDAD BMX DEL CENTRO DE DESARROLLO.			

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	Sofia Palacios Restrepo	30 %	17	12	71%
2	Antonella Herrera Echavarria	30 %	17	13	77%
3	Mariangel Monsalve Echeverri	30 %	17	9	53%
4	Sara Gomez Bolívar	30 %	17	13	77%
5	Mariana Rodas Ocampo	30 %	17	15	88%
6	Juanita Castañeda Bolaño	30 %	17	15	88%
7	Isabella Osorio Duran	30 %	17	8	47%
8	Sofia Arboleda Ochoa	30 %	17	11	65%
9	Maria Alejandra Garcia	30 %	17	5	30%
10	Maria Andrea Villada	30 %	17	6	35%
11	Santiago Hernandez Murillo	30 %	17	16	94%
12	Thomas Rendon	30 %	17	13	77%
13	Miguel Angel Iral	30 %	17	10	59%
14	Juan Jose Vargas	30 %	17	15	88%

15	Juan Daniel Davila Marin	30 %	17	12	71%
16	Samuel Ocampo Henao	30 %	17	14	83%
17	Martin Guarín Acevedo	30 %	17	12	71%
18	Jeronimo Arbelaez Alvarez	30 %	17	16	94%
19	Juan Sebastian Arcila Valencia	30 %	17	5	30%
20	Matias Esteves Gonzalez	30 %	17	7	41%
21	Nicolas Agudelo	30 %	17	6	35%
22	Juan Jose Martinez Sibaja	30 %	17	13	77%
23	Britany Echeverri Castrillon	30 %	17	14	83%
24	Miguel Angel Echeverri Castrillon	30 %	17	14	83%
25	Luciana Rua Herrera	30 %	17	15	88%
26	Luis Miguel Londoño Torres	30 %	17	12	71%
27	Juan Jose Zapata	30 %	17	13	77%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	- Recuperar dos factores determinantes en el proceso, condición física y técnica. * Que en cada sesión se afiancen en la ejecución segura de los ejercicios para la mejoría de los gestos técnicos en la pista y el aumento de las capacidades físicas. Se debe mejorar en la postura corporal sobre la bicicleta, pies en los pedales, agarres y demás aspectos a considerar para el buen desarrollo de las habilidades en la pista. *De las sesiones desarrolladas, los deportistas deben realizar de 10 a 15 pasadas en cada recta con la técnica que se asigne, logrando por lo menos el 65% de pasos buenos del volumen del trabajo asignado. * Hacer la corrección en cada repetición de los movimientos en los gestos de cada técnica tanto en pista como en el trabajo físico de ser necesario.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- Sesiones de entrenamientos enfocados en mejorar la técnica en salida, teniendo en cuanta corregir la postura del cuerpo, agarres, movimiento en el gesto, encadenamiento y la actitud. - Se asiste a primera valida de copa Antioquia, lo primero para hacer seguimiento de la participación de los deportistas que quedaron en el programa desde la temporada anterior y buscando analizar el nivel de más deportistas que se puedan sumar en el programa.
Semana 2	- Sesión de entrenamiento físico, desarrollando ejercicios pliométricos para mejora de la potencia y saltabilidad transferida a la pista. - Se continúa con sesiones de entrenamientos enfocados en mejoras las salidas de partidor y ajuste de los aspectos técnicos en pista. - Desarrollo de sesión enfocada en simulación de aspectos competitivos con miras a lo que se afrontaría en las competencias que se tienen para este periodo. - Se continúa con el entrenamiento en busca de mejorar los aspectos técnicos de la salida, se hace ese trabajo puntual teniendo en cuanta que algunos deportistas participan de la valida nacional en Manizales Caldas. - Se hace presencia en esta valida nacional haciendo seguimiento al desempeño que puedan tener los deportistas teniendo en cuenta el inicio de temporada.

Semana 3	- Sesión de entrenamiento físico con cargas bajas para recuperar el esfuerzo realizado en la valida nacional con los deportistas que participaron y los que no se buscó oxigenar un poco para seguir en progresión de las mejorías del proceso preparatorio. - Reunión entrenadores del Cedep y altos logros del ciclismo en general y personal administrativo de la liga. - Se continua con el Desarrollo sesión de entrenamiento con poca intensidad buscando que los deportistas tengas una recuperación activa de lo que fue el desgaste físico durante la competencia. - Trabajar en base a las sensaciones que tuvieron los deportistas en cuanto a lo técnico durante la competencia, esto buscando mejorar sobre las falencias detectadas.
Semana 4	- Se desarrolla entrenamiento de preparación técnica de salto en rampa, buscando más confianza y destreza en esta técnica y transferirlo de mejor manera a la pista. - Ejecución de entrenamiento técnico en salida buscando desarrollar encadenamiento fuerte y que se logre la mayor aceleración posible en el recorrido, - Desarrollo de entrenamiento técnico en pista SX enfocados mayormente a que las damas se tomen más confianza en la técnica del sostenido. - Se asiste a la II validad de la copa Antioquia en la pista de Itagui donde nos permitió observar varios deportistas de los diferentes clubes que vienen aumentando su proceso y que se dejan en el radar para un posible llamado al programa.
Semana 5	- Se asiste a reuniones con los compañeros de los programas de altos logros de ciclismo bmx, metodólogo, sicóloga y personal administrativo de Bmx con el fin de compartir conceptos técnicos que nos permitan unificar criterios y ejercicios que nos permitan desarrollar procesos articulados para nuestro deporte. - Reunión con la subgerencia, área metodológica de Altos Logros y toda la plantilla de entrenadores de Antioquia para socializar funciones a desarrollar de acuerdo a lo estipulado en los contratos para alcanzar las metas hacia juegos nacionales 2027.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A Para Este Periodo no se da asistencia a eventos oficiales con el programa.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
N/A Durante este periodo no se desarrollaron actividades con el personal de medicina de la entidad ni se practicaron test de valoración con los deportistas del Cedep.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Buscar estabilizar una base de 40 a 50 deportistas Cedep del departamento con nivel de proyección hacia el alto rendimiento. * Que los deportistas estén en la capacidad de trabajar de manera consciente e intensa para lograr la preparación ideal para a mediano plazo tener una selección del Cedep con miras al Campeonato Nacional de Bmx en la Ciudad de Bogotá. * Esto es un proceso que llevará un plazo de 3 meses pero que se deberá ir buscando el grupo ideal de deportistas con el nivel para luchar por medallas en dicho campeonato. *Desarrollas las visitas a los clubes y municipios donde se han detectados deportistas con el talento para hacer parte de nuestro programa y de igual forma continuar con la preparación de los que ya hacen parte del mismo. * Seguir fortaleciendo en cada sesión de entrenamiento los aspectos técnicos y físicos.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Visita de entrenamiento a los deportistas Cedep de Envigado. - Desarrollar sesión de entrenamiento físico y técnico en pista Challenger - Entrenamiento técnico en Salto y sostenido en la Pista SX Mariana Pajon.
Semana 2	- Visita al municipio de San Pedro de los Milagros - Continuar con la preparación en busca de mejorar la técnica en salidas de partidor. - Entrenamiento Pistas Challenger y SX de Belén.
Semana 3	- Visita a los deportistas Cedep de la Región de Uraba. - Entrenamientos de Velocidad en piso y técnica en la pista SX y Challenger - Entrenamiento enfocado en salidas de Partidor en la pista Challenger
Semana 4	- Trabajo de entrenamiento Físico en la Pista Challenger de Belén. - Entrenamiento de Técnica de salto en Rampas y pista SX. - Visitar el Club Saltamontes de Itagui donde se tiene detectados deportistas para invitar a los entrenamientos del Cedep. - Asistencia a la valida de Copa Antioquia a realizarse en la pista de Bello, donde participan chicos del programa y esto los motive a tener una buena participación.
Semana 5	- Desarrollo de entrenamiento de técnica de salida con gestos en piso y transferencia en pista. - Entrenamiento de técnica sobre velocidad con recuperación alta entre series para mantener al deportista con un mismo ritmo durante toda la sesión. - Entrenamiento de técnica de salto en rampas con transferencia de la misma en la pista.

	- Asistir a la valida de la copa Nacional de Bmx en Ubate Cundinamarca.

Observaciones del periodo
• Para este Periodo Se dará revisión al caso de deportistas que han perdido ritmo de asistencia u otros casos de seguimiento y podría ser motivo de retiro del Programa ya que se presenta desinterés por continuar con el proceso deportivo. Estos deportistas son los anteriormente resaltados en Amarillo. • En este caso el deportista marcado en color verde ingresa nuevo a los listados del Cedep pero quien se le hará el proceso más direccionado desde el entrenador de altos logros por su edad, nivel técnico y proyección al alto rendimiento en categorías Championship. • Hay otros casos de poca asistencia ya que el caso está en recuperación de una lesión.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Diego Armando Zuluaga Cogollo