Período de Informe	OCTUBRE				
Nombre contratista	Diego Armando Zuluaga Cogollo				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	8323529		
Liga	CICLISMO ANTIOQUIA				
Deporte / modalidad	**BMX**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**11**	
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz				
Número del contrato	657	**Informe de actividades No**	02		
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)**
1	Sofia Palacios Restrepo	40%	14	12	85%
2	Antonella Herrera Echavarria	40%	14	13	93%
3	Mariangel Monsalve Echeverri	40%	14	12	85%
4	Sara Gomez Bolívar	40%	14	10	72%
5	Mariana Rodas Ocampo	40%	14	13	93%
6	Juanita Castañeda Bolaño	40%	14	12	85%
7	Isabella Osorio Duran	40%	14	10	72%
8	Sofia Arboleda Ochoa	40%	14	12	85%
9	Maria Alejandra Garcia	40%	14	11	79%
10	Maria Andrea Villada	40%	14	11	79%
11	Santiago Hernandez Murillo	40%	14	13	93%
12	Thomas Rendon	40%	14	11	79%
13	Thomas Aguirre	40%	14	10	72%
14	Miguel Angel Iral	40%	14	12	79%

15	Juan Jose Vargas	40%	14	13	93%
16	Juan Daniel Davila Marin	40%	14	13	93%
17	Samuel Ocampo Henao	40%	14	12	85%
18	Martin Guarín Acevedo	40%	14	12	85%
19	Jeronimo Arbelaez Alvarez	40%	14	14	100%
20	Juan Sebastian Arcila Valencia	40%	14	12	85%
21	Matias Esteves Gonzalez	40%	14	13	93%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	* Lograr una base estable de deportistas para el programa en el departamento - Que los deportistas cuenten con un buen nivel técnico y buena actitud competitiva. - Lograr un número en promedio de 20 integrantes en el programa para este nuevo periodo del proceso. - Visitando diferentes clubes y municipios que cuenten con deportistas talentos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- Se realizan y envían las solicitudes escritas para los clubes con deportistas a los cuales se tenían previsto invitar a integrar y hacer parte del Cedep. - Se desarrolla sesión de entrenamiento enfocado en técnica con sesiones prolongadas donde se buscaba mejorar repetición por repetición en pista Challenger - Se asiste a la valida nacional en Ubate Cundinamarca donde se le hizo seguimiento en cuanto al nivel y rendimiento de algunos deportistas que hacen parte del proceso y otros para integrar al programa.
Semana 2	- Se realiza sesión de entrenamiento enfocados en el mejoramiento de la técnica y desarrollo de la potencia en el gesto de las salidas den partidor. - Se realiza reunión con Liga de Ciclismo y Metodólogo del programa para socializar propuesta y metodología de trabajo general del Cedep en ciclismo. - Entrenamiento de Velocidad en recta piso, mejorando la coordinación, cadencia y fuerza de pedaleo lograr mayor velocidad. - Se asiste y se hace acompañamiento en los test generales del Cedep Ciclismo en su segunda fase en las instalaciones del velódromo, con miras a interiorizar más e identificar las capacidades de los chicos en cada una de las pruebas y que permita descubrir nuevos talentos para el ciclismo desde cada una de las subregiones
Semana 3	- Se realiza Visita en el municipio de Rionegro para evaluar procesos con deportistas de los dos clubes de este municipio para proyectar chicos con buen potencial para hacer parte del programa. - Se continua con el desarrollo del entrenamiento de la velocidad en recta piso, mejorando la coordinación, cadencia y fuerza de pedaleo lograr mayor velocidad - Se desarrolla entrenamiento técnico de alto en la pista Challenger, buscando el método ideal que el deportista genere mayor potencia para el salto de obstáculos en la pista - Se desarrolla el proceso escrito de selección y convocación de los deportistas que irán como Selección Antioquia oficial del Cedep a la final de la copa Nacional. - Se hace acompañamiento en el desarrollo de la VIII valida d la Copa Antioquia realizada en la pista de Bmx del municipio de Envigado

Semana 4	- Se realiza visita al club saltamontes de Itagui con la finalidad de detectar nuevos chicos para el programa y de paso coordinar con los entrenadores la metodología a llevar con el proceso de entrenamiento de los deportistas. - Se desarrolla Reunión de socialización y retroalimentación con los entrenadores de los programas de altos logros de Bmx con la finalidad de articular los procesos, desde la captación de talentos e ir acondicionando para proyectarlos a los grupos de entrenamiento de la preselección y selección Antioquia de Bmx. - Se desarrolla visita a la subregión de Uraba para el proceso de entrenamiento con los deportistas del Cedep del municipio de Apartado y de paso guiar el proceso de desarrollo de una competencia local con el club del municipio de Carepa, esto es buscando que se mantenga el ritmo competitivo de los deportistas desde su subregión
Semana 5	- Se desarrolla sesión de entrenamiento con mirar a preparar los deportistas convocados a integrar la selección Antioquia del Cedep Ciclismo Bmx que se desplazara posteriormente a la final de la Copa Nacional en la ciudad de Ibague (Tolima)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A Para este periodo

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	- Lograr una base estable de entre 40 y 50 deportistas Cedep del departamento con buen nivel técnico, físico y competitivo. * Que los deportistas estén en la capacidad de trabajar de manera consciente para lograr la preparación ideal para que a mediano plazo podamos fortalecer el grupo de deportistas que hagan parte de este programa. * Esto es un proceso que llevará un plazo de 2 meses pero que para la próxima temporada trabajar en pro de consolidar un grupo muy fuerte que en cada competencia estén dentro de la finales y disputando pódium en sus diferentes categorías. *Continuar con las visitas a los clubes y municipios donde se han detectados deportistas con las condiciones que se requiere para hacer parte de nuestros programa y en adelante avanzar con la progresión a mejorar en el nivel deportivo. * Seguir trabajando sesión a sesión de entrenamiento en el fortalecimiento de los aspectos técnicos y físicos de los deportistas
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Asistir con la selección del Cedep a la Final de la copa Nacional de Bmx en la Ciudad de Ibague (Tolima)
Semana 2	- Desarrollar sesión de entrenamiento técnico a bajo volumen de intensidad - Hacer visita técnica a el Club de Bmx de Envigado - Sesión de entrenamiento físico, enfocados en mejorar los movimientos técnicos de cada ejercicio. - Hacer acompañamiento en el desarrollo del zonal de oriente en Marinilla, clasificatorio a juegos departamentales.
Semana 3	- Entrenamientos de Velocidad en piso y técnica en la pista SX y Challenger - Entrenamiento físico en el gimnasio de la pista Challenger - Visita de entrenamiento técnico en la pista de Girardota - Hacer acompañamiento en el desarrollo del zonal Valle de Aburra en envigado, clasificatorio a juegos departamentales.
Semana 4	- Visita al oriente, en la pista de Rionegro para desarrollo de sesión de entrenamiento. - Visita para sesión de entrenamiento en la pista de Bello - Entrenamiento físico y velocidad de reacción en Challenger y pista SX - Desarrollo de sesiones de entrenamiento técnico en pista Challenger - Acompañamiento en final Copa Antioquia en la pista de Belén
Semana 5	- Sesión de entrenamiento técnico en la pista de Copa Copacabana - Entrenamiento técnico en pista Challenger y SX Mariana Pajon - Visita de entrenamiento en la Pista de Envigado - Desarrollo de test interno para los deportistas del Cedep en las pistas Challenger y SX Mariana Pajon

Observaciones del periodo
• Para los deportistas del Centro de Desarrollo no se tendrá programada aún ninguna actividad de valoración física, biomédica o del área Psicosocial. • Se programara Una batería de test específicos de rutina interno para los deportistas que hacen parte del programa Cedep Ciclismo Bmx.



_____

FIRMA:
NOMBRE: DIEGO ARMANDO ZULUAGA COGOLLO