Período de Informe	NOVIEMBRE				
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**	03		
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	60%	15	12	80%
2	Antonella Herrera Echavarria	60%	15	13	87%
3	Mariangel Monsalve Echeverri	60%	15	12	80%
4	Sara Gomez Bolívar	60%	15	11	74%
5	Mariana Rodas Ocampo	60%	15	13	87%
6	Juanita Castañeda Bolaño	60%	15	12	80%
7	Isabella Osorio Duran	60%	15	10	67%
8	Sofia Arboleda Ochoa	60%	15	10	67%
9	Maria Alejandra Garcia	60%	15	12	80%
10	Maria Andrea Villada	60%	15	12	80%
11	Santiago Hernandez Murillo	60%	15	12	80%
12	Thomas Rendon	60%	15	10	67%
13	Thomas Aguirre	60%	15	11	74%
14	Miguel Angel Iral	60%	15	5	33%

15	Juan Jose Vargas	60%	15	12	80%
16	Juan Daniel Davila Marin	60%	15	7	47%
17	Samuel Ocampo Henao	60%	15	5	33%
18	Martin Guarín Acevedo	60%	15	11	74%
19	Jeronimo Arbelaez Alvarez	60%	15	13	87%
20	Juan Sebastian Arcila Valencia	60%	15	11	74%
21	Matias Esteves Gonzalez	60%	15	11	74%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	- 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 realizadas en el periodo	
Semana 1	- Asiste con la selección del Cedep a la Final de la copa Nacional de Bmx en la Ciudad de Ibague (Tolima), la cual fue conformada por 19 deportistas entre masculino y femenino y que sirvió para hacer seguimiento del nivel que pueden seguir demostrando los deportistas que van en proyección de los procesos de selección.
Semana 2	- Se desarrolla sesión de entrenamiento técnico a bajo volumen de intensidad, con la finalidad de bajar la carga de intensidad soportada durante los días de la valida nacional. - Se hace visita de entrenamiento técnico en la pista del Club de Bmx de Envigado donde se enfoca el trabajo en control de las rectas rítmicas y salida de partidor. - Se da sesión de entrenamiento físico en la pista Challenger, proceso de menos intensidad pero buscando precisión y estabilidad en cada uno de los chicos a la hora de ejecutar los movimientos de cada ejercicio en el gimnasio. - Se dio acompañamiento en la realización del zonal de oriente en Marinilla, clasificatorio a juegos departamentales donde en estos eventos surgen deportistas de buena técnica y que pueden destacarse para ser tenidos en cuenta al programa. - Se brinda acompañamiento en la realización de la IX valida de la Copa Antioquia realizada en la pista de Bmx del municipio de Santa fe de Antioquia.
Semana 3	- Se desarrolla entrenamiento de velocidad en piso con sesiones de intervalos de aceleración y pausa, aceleración continúa en distancias

	medias entre 30 y 40 mts posteriormente se direcciona un trabajo técnico en zona rítmica de la pista SX. - Se direcciona sesión de entrenamiento físico en el gimnasio de la pista Challenger enfocado en la mejora de la potencia y fortalecimiento de la zona core. Se hace acompañamiento a la comisión en la realización de la final de la copa oriente en el municipio del Carmen de Viboral, un evento que no dejo ver mucho el buen desarrollo técnico de los deportistas participantes por las regulares condiciones de la pista, situación que se presente por el estado climático.
Semana 4	- Se hace visita ene l municipio del oriente programado para sesión de entrenamiento específico ya que unos deportistas del programa tuvieron lesión y se debe hacer trabajo físico en tren inferior del cuerpo. - Acompañamiento en Ciudad Bolívar con la Liga de ciclismo a prueba de ruta copa talentos en pro de buscar la masificación de esta modalidad en el departamento. - Se Desarrolla sesión de entrenamiento físico técnico en pista Challenger y SX agrupado con todos los integrantes del Cedep. - Se brinda apoyo en el zonal Valle de aburra clasificatorio a juegos departamentales, realizado en la pista de Bmx del municipio de Envigado. - Se da Acompañamiento en la realización de la final Copa Antioquia en la pista de Belén buscando que gran parte de integrantes del programa participen y mantengan su nivel competitivo activo como preparación a los eventos principales.
Semana 5	- Se realiza visita de entrenamiento técnico en la pista de Envigado con los deportistas convocados para el programa del Sur valle de Aburra. - Se realiza test de Valoración física en el velódromo con deportistas de Bmx que nos permita avanzar en el proceso de la captación de talentos con criterios acertados para la práctica del ciclismo en general. - Visita técnica al proceso de entrenamiento del Cedep en la pista de las palmas Envigado socializando con los profesores del club la dinámica y el enfoque del programa pensando en la proyección de deportistas hacia el alto rendimiento a futuro. - Se dirige entrenamiento técnico en la Pista Challenger específico con mirar a que los deportistas se preparen para la participación del campeonato internacional de las luces en Medellín. - Se desarrolla entrenamiento con los deportistas del Cedep y grupo de la preselección en la pista del municipio de Girardota.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se Anexa Formato F-AT-26 con análisis y resultados de la participación oficialmente en la final de la Copa Nacional de Bmx en la ciudad de Ibague (Tolima)

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	- Mantener la estabilidad de la cantidad de integrantes del grupo en promedio de los 30 deportistas para cierre de la temporada y poder dar inicio a una próxima temporada con un proceso más avanzado. • Se busca terminar una temporada con un programa fortalecido la base de deportistas integrantes, en mejora de lo técnico y lo competitivo. • Centrar la atención en observar el nivel que muestren los deportistas al finalizar una temporada con calendario bastante extenso.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Desarrollar Sesión de entrenamiento técnico especifico en salida de partidor para preparar los deportistas que aspirar participar de los últimos dos eventos de la temporada para ellos. - Participar de reunión programada con metodólogo, entrenadores y Federación Colombiana de Ciclismo de Manera Virtual. - Asistir, apoyar y asesorar en cuanto al desarrollo del Campeonato Internacional de las Luces a realizarse en la pista de Belén y poder observar y apoyar los deportistas que requieran durante este evento.
Semana 2	- Asistir y acompañar la realización de la final de los juegos departamentales de Antioquia en el municipio de Andes donde varios de los deportistas del programa estarán con sus municipios pero que al igual es una buena oportunidad de observar deportistas que se destaquen y que no se tengan en el radar del Cedep para proyectarlos en la próxima temporada. .
Semana 3	- Cierre de temporada a disposición de lo que requiera el área Metodológica
Semana 4	
Semana 5	

Observaciones del periodo
• Para los deportistas del Centro de Desarrollo no se tendrá programada aún ninguna actividad de valoración biomédica o del área Psicosocial.



_____

FIRMA:
NOMBRE: DIEGO ARMANDO ZULUAGA COGOLLO