Período de Informe	**MARZO DE 2026**				
Nombre contratista	**JORGE WILSON JARAMILLO CEBALLOS**				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	70810561		
Liga	LIGA DE CICIISMO DE ANTIOQUIA				
Deporte / modalidad	**BMX**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**13**	
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**				
Número del contrato	209 DE 2026	**Informe de actividades No**	02		
Objeto del Contrato	**PRESTACION DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACION Y PREPARACION DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DE CICLISMO DE ANTIOQUIA, EN LA MODALIDAD DE BMX, CON EL FIN DE DESARROLLAR TODO EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACION EN COMPETENCIAS, EN CATEGORIAS DE JUEGOS 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 BMX					
1	MARIANA PAJON L	?	32 U de E	?	% ?
2	NICOLE FORONDA C	30 h	32 U de E	10 U de E	31.2%
3	MARIANA AGUDELO M	87 h	32 U de E	29 U de E	90,6%
4	VALENTINA MUÑOZ V	96 h	32 U de E	32 U de E	100 %
5	VALENTINA JIMENEZ R	75 h	32 U de E	25 U de E	78.1%
6	DIEGO A ARBOLEDA O	96 h	32 U de E	32 U de E	100%
7	MATEO CARMONA V	?	32 U de E	?	?
8	SANTIAGO SANTA M	87 h	32 U de E	29 U de E	90.6%
9	JUAN JOSE ARANGO	90 h	32 U de E	30 U de E	93.7%
10	ISAAC GRANADOS	93 h	32 U de E	31 U de E	96.8%

11	TOMAS MARTINEZ	96 h	32 U de E	32 U de E	100%
12	JUAN JOSE LOPEZ P	24 h	32 U de E	18 U de E	56.2%
13	SAMUEL MARULANDA G	36 h	32 U de E	12 U de E	32%
PRESELECCION BMX					
14	MATHIAS SERNA R	72 h	26 U de E	24 U de E	100%
15	SAMUEL ARBELAEZ A	72 h	26 U de E	24 U de E	100%
16	SAMUEL RESTREPO P	72 h	26 U de E	24 U de E	100%
17	NICOLAS GUZMAN C	72 h	26 U de E	24 U de E	100%
18	ALEJANDRO SEPULBEDA M	72 h	26 U de E	24 U de E	100%
19					

OBSERVACIONES: se programaron para este mesociclo, 32 entrenamientos con los elites y con los de la preselección, 26 entrenamientos, 3 días de descansos activos, generalmente un día de la semana previo a un campeonato de Descanso activo (DA), este mesociclo, es la II fase del macrociclo I, al principio se corrió III y IV copa Nacional en Manizales – caldas, 13 al 15 de marzo del 2026.
Diego Arboleda, informa, comparte los entrenamientos y nos ayuda con el espacio de la pista de Girardota para entrenar la selección.
Mateo Carmona, se encuentra en buen momento competitivo, le falta comunicación (información de sus entrenamientos, resultados de carreras).
Mariana Pajón Londoño: aun el entrenador no envía un informe de su proceso de entrenamiento deportivo.

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Avanzar en ir alcanzando la forma deportiva ideal de los corredores para las exigencias de las competencias (copas nacionales, internacionales y mundiales) principales. mediante el entrenamiento, enfocados hacia el alto rendimiento, exigencia en el desarrollo del plan, mediciones continuas en el campo y monitoreo (Test de campo) de los aspectos relevantes desde lo técnico, físicos y competitivo y el apoyo en el área psicosocial en Indeportes.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento donde se incluyan, movilidad articular, pasadas de rampas, 8s, habilidades técnicas que le permiten al corredor más dominio del implemento, seguridad y confianza en el desempeño del entrenamiento. 3 sesiones de gimnasio (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 30 gestos de salida con arranque, acelerando de 20 a 30 m 16 arranques de 100 m con bicicleta de ruta, con recuperación de 3-5 minutos 16 lanzados de 70 m con bicicleta de bmx, con recuperación de 3-5 minutos. 40 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 40 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos (ambientándonos para la carrera Pliometría 240 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 3 horas de bicicleta sobre rodillos en recuperación activa, trabajo específico para el bmx(cadencia) y predisposición para la carrera. Constantemente nosotros debemos hacer un 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 las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento donde se incluyan, movilidad articular, pasadas de rampas, 8s, habilidades técnicas que le permiten al corredor más dominio del implemento, seguridad y confianza en el desempeño del entrenamiento. 3 sesiones de GYM (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 51 gestos de salida con arranque, acelerando de 20 a 30 m 39 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta.

	50 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos. 20 rps de arranques en la bicicleta de ruta de una distancia de 100 y 80 m, en recta de la pista de mariana(vía). 16 rps lanzados de 70 m en la bicicleta de bmx, con recuperación de 3-5 minutos 35 rps de pasadas de rampa con diferentes amplitudes Pliometría 270 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 2.5 horas y media de bicicleta en descanso activo, trabajo específico para el bmx(cadencia). 30 km de ruta (descanso activo) Constantemente nosotros debemos hacer un 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	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento donde se incluyan, movilidad articular, pasadas de rampas, 8s, habilidades técnicas que le permiten al corredor más dominio del implemento, seguridad y confianza en el desempeño del entrenamiento. 2 sesiones de gimnasio (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 30 gestos de salida con arranque, acelerando de 20 a 30 m 55 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 45 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos (ambientándonos para la carrera Pliometría 140 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 3.5 horas de bicicleta sobre rodillos en recuperación activa, trabajo específico para el bmx(cadencia) y predisposición para la carrera. Constantemente nosotros debemos hacer un 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. Observación: microciclo competitivo, en este se realizaron 5 entrenamientos, un día de descanso(viaje), 2 días de competencia **III y IV copa Nacional en Manizales – caldas, 13 al 15 de marzo del 2026**

Semana 4	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento donde se incluyan, movilidad articular, pasadas de rampas, 8s, habilidades técnicas que le permiten al corredor más dominio del implemento, seguridad y confianza en el desempeño del entrenamiento. 2 sesiones de gimnasio (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 22 rps de arranque con gestos de salida, acelerando 20 m (w de potencia) 50 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 55 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos. 10 rps de lanzados de 60 m, con moto 60 rps de pasadas de rampa con diferentes amplitudes Pliometría 360 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 2 horas y media de bicicleta en descanso activo, trabajo específico para el bmx(cadencia). 90 km de ruta por terreno variado Constantemente nosotros debemos hacer un 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. **SEGUNDA COPA ANTIOQUIA EN BELLO – ANTIOQUIA, MARZO 21 DEL 2026**
Semana 5	

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
PRIMER DIA DE COMPETENCIA III COPA NACIONAL 2026, MANIZALES - CALDAS **SABADO 14 DE MARZO DE 2026 MARZO, FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO.** CATEGORIA JUNIOR, SUB 23, ELITE MUJERES, Participaron 21 corredoras PRIMER PUESTO: VALENTINA MUÑOS VANEGAS – ANTIOQUIA.

SEGUNDO PUESTO: NICOLE FORONDA CASTRO – ANTIOQUIA.
TERCER PUESTO: NATALIA MENDIETA - TOLIMA

CATEGORIA ELITE HOMBRES, Participaron 48 corredores

PRIMER PUESTO: DIEGO ARBOLEDA OSPINA - ANTIOQUIA
SEGUNDO PUESTO: JUAN ESTEBAN NARANJO - CALDAS
TERCER PUESTO: JUAN JOSE ARANGO PATIÑO – ANTIOQUIA

Corredores que estuvieron en la final este día, fueron: mujeres, Valentina Jiménez (octavo puesto), Mariana Agudelo Medina (sexto puesto) en hombres, Juan José López Pulgarín (séptimo puesto), Santiago Santa Moreno (sexto puesto), tercera copa nacional, objetivo principal de la segunda etapa del primer macrociclo. Diego Arboleda y Valentina Muñoz, estaban muy sólidos en la elite, espero que sigan subiendo más su nivel para eventos muy importantes a nivel nacional e internacional, otros resultados fueron Samuel Marulanda 16vo puesto, Matías Serna 18vo puesto y Isaac granada 21vo puesto. Todos los deportistas en general estaban montando muy bien(técnicos) creo que falto confianza, ritmo de competencia, toca seguir avanzando en el proceso con los deportistas que sus resultados fueron discretos y continuar subiendo el nivel a los mas sobresalientes. Los corredores con mejor rendimiento en esta valida fueron, Diego Arboleda, Valentina muñoz, Nicole Foronda, Juan José Arango Patiño, que fueron los que estuvieron en pódium.

SEGUNDO DIA DE COMPETENCIA IV COPA NACIONAL 2026, MANIZALES - CALDAS DOMINGO 15 DE MARZO DE 2026, FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO.

CATEGORIA JUNIOR, SUB 23, ELITE MUJERES, Participaron 21 corredoras

PRIMER PUESTO: VALENTINA MUÑOS VANEGAS – ANTIOQUIA.
SEGUNDO PUESTO: NATALIA MENDIETA - TOLIMA
TERCER PUESTO: NICOLE FORONDA CASTRO - ANTIOQUIA

CATEGORIA ELITE HOMBRES, Participaron 48 corredores

PRIMER PUESTO: DIEGO ARBOLEDA OSPINA - ANTIOQUIA
SEGUNDO PUESTO: THOMAS MARTINEZ RESTREPO - ANTIOQUIA
TERCER PUESTO: JUAN ESTEBAN NARANJO MURILLO - CALDAS

Otros corredores de Antioquia que entraron a la final fueron Juan José Arango Patiño (7mo puesto). Corredores que se quedaron en semifinal, Juan José López Pulgarín (15vo puesto). En cuartos de final, Isaac Granada (17vo puesto), Santiago Santa Moreno (18v0 puesto), Samuel Marulanda (24vo puesto) y Matías Serna (se quedó en eliminatorias) en mujeres, Valentina Jiménez (9no puesto), Mariana Agudelo Medina (10mo puesto). Tenemos corredores muy buenos, en este deporte cualquier error que se cometa en el proceso clasificatorio o en finales, puede costar la exclusión de llegar a disputar una final como a varios corredores de nuestra selección les ocurrió, también des atención o falta de enfoque en la competencia. Voy a resaltar la integración que mostraron todos los corredores en el desempeño del evento (concentrados con su calentamiento, predisposición antes, durante y en la competencia. Estuvieron compartiendo casi todos en un sitio de la pista, buen ambiente de grupo,

muy receptivos. Espero cada vez que exista una mejor comunicación(asertiva) con los deportistas, mejor sinergia y ambiente de grupo para los entrenamientos y competencia.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En este mesociclo no se ha realizado test de control o controles biomédicos, capacitaciones o monitorizaron de la carga, solamente algunos días testeamos con fotoceldas, los tiempos en rampa de salida. No se ha tenido ningún encuentro con los servidores del área psicosocial. Esperemos que, en el transcurso de final del mesociclo y próximo mesociclo, vallamos teniendo los test. Los test estaban programados para el día 17 y 18 de marzo en Indeportes Antioquia, el informe de entrega de los resultados está para entregar, están pendientes. Espero enviar en el próximo informe mensual con algunas apreciaciones de los test.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Continuar Avanzando en alcanzar la forma deportiva ideal de los corredores para las exigencias de las competencias (copas nacionales (Bogotá, 24 al 26 de abril), internacionales(panamericano y suramericano, 1-3 de mayo) y mundiales) principales. mediante el entrenamiento, enfocados hacia el alto rendimiento, exigencia en el desarrollo del plan, mediciones continuas en el campo y monitoreo (Test de campo) de los aspectos relevantes desde lo técnico, físicos y competitivo y el apoyo en el área psicosocial en Indeportes
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento, movilidad articular, con pasadas de rampas, 8s, ejercicios técnicos o si es sesiones de Gimnasio, se hacen ejercicios de técnica de ejecución del levantamiento de pesas, buscando la predisposición para la tarea principal del entreno. Fuerza – pliometría, direccionada al próximo evento fundamental de competencia. Trabajo técnico (pasada de montículos, salidas, etc.) Arranques con bicicleta de ruta y lanzados con moto Pasadas de rampa. Pasada de rectas, en situación de carrera (mejorando el ritmo de carrera) y manteniendo la técnica adquirida Salidas específicamente. Aceleraciones en whattbike. Sesiones de ruta o bicicleta estática, rodillos Y whattbike. Constantemente nosotros debemos hacer un 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 las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento, movilidad articular, con pasadas de rampas, 8s, ejercicios técnicos o si es sesiones de Gimnasio, se hacen ejercicios de técnica de ejecución del levantamiento de pesas, buscando la predisposición para la tarea principal del entreno. Fuerza – pliometría, direccionada al próximo evento fundamental de competencia. Trabajo técnico (pasada de montículos, salidas, etc.) Arranques con bicicleta de ruta y lanzados con moto Pasadas de rampa Pasada de rectas, en situación de carrera (mejorando el ritmo de carrera) y manteniendo la técnica adquirida. Gestos de Salida con aceleración de 20 m Salidas específicamente. Aceleraciones en whattbike. Sesiones de ruta o bicicleta estática, rodillos Constantemente nosotros debemos hacer un 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	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento, movilidad articular, con pasadas de rampas, 8s, ejercicios técnicos o si es sesiones de Gimnasio, se hacen ejercicios de técnica de ejecución del levantamiento de pesas, buscando la predisposición para la tarea principal del entreno. Fuerza – pliometría, direccionada al próximo evento fundamental de competencia. Trabajo técnico (pasada de montículos, salidas, etc.) Arranques con bicicleta de ruta y lanzados con moto Pasadas de rampa Pasada de rectas, en situación de carrera (mejorando el ritmo de carrera) y manteniendo la técnica adquirida Gestos de Salidas con arranques de 20 m Salidas específicamente. Aceleraciones en whattbike. Sesiones de ruta o bicicleta estática, rodillos o whattbike.

	Constantemente nosotros debemos hacer un 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	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento, movilidad articular, con pasadas de rampas, 8s, ejercicios técnicos o si es sesiones de Gimnasio, se hacen ejercicios de técnica de ejecución del levantamiento de pesas, buscando la predisposición para la tarea principal del entreno. Fuerza – pliometría, direccionada al próximo evento fundamental de competencia. Trabajo técnico (pasada de montículos, salidas, etc.) Arranques con bicicleta de ruta y lanzados con moto Pasadas de rampa Pasada de rectas, en situación de carrera (mejorando el ritmo de carrera) y manteniendo la técnica adquirida Gestos de Salida con arranques de 20 m Salidas específicamente. Aceleraciones en whattbike. Sesiones de ruta o bicicleta estática, rodillos o whattbike Constantemente nosotros debemos hacer un 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	

Observaciones del periodo
Aun no empezamos a testear con el material donado por indeportes para la selección Antioquia de bmx. Tengo muchas expectativas en el uso de este material. Algo muy bueno es la comunicación con el personal de Indeportes, espero mejorar aún más, es una de las estrategias a juegos 2027, acercar más a la selección a indeportes Antioquia, que tengan mayor sentido de pertenencia, es utilizar mas todo lo que les ofrece indeportes Antioquia a los deportistas y entrenadores (atención médica, nutricional, fisioterapeuta, laboratorio de testeo y el grupo psicosocial-área metodológica). Otra observación es hacer visible e importante el grupo de la selección Antioquia, para la comisión de bmx de Antioquia, liga de ciclismo de Antioquia e Indeportes Antioquia. También buscar que los corredores de la selección Antioquia, sean llamados a la selección Colombia, para representar el país en el exterior y así ganar ritmo de competencia, experiencia, confianza y seguir formando el perfil ideal para juegos nacionales 2027.



FIRMA:
NOMBRE**: Jorge Wilson Jaramillo C**
Entrenador de la selección Antioquia de BMX