Período de Informe		**ABRIL 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.	**14**	
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO**				
Número del contrato	209 DE 2026	**Informe de actividades No**	03		
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	?	36 U de E	?	% ?
2	NICOLE FORONDA C	120 h	36 U de E	30 U de E	83.3%
3	MARIANA AGUDELO M	132 h	36 U de E	33 U de E	91.6%
4	VALENTINA MUÑOZ V	144 h	36 U de E	36 U de E	100 %
5	VALENTINA JIMENEZ R	120 h	36 U de E	30 U de E	83.3%
6	DIEGO A ARBOLEDA O	144 h	36 U de E	36 U de E	100%
7	MATEO CARMONA V	?	36 U de E	?	?
8	SANTIAGO SANTA M	132 h	36 U de E	33 U de E	91.6%
9	JUAN JOSE ARANGO	120 h	36 U de E	30 U de E	83.3%
10	ISAAC GRANADOS	128 h	36 U de E	32 U de E	88.8%

11	TOMAS MARTINEZ	144 h	36 U de E	100 U de E	100%
12	JUAN JOSE LOPEZ P	?	36 U de E	?	ESTA LESIONADO
13	SAMUEL MARULANDA G	36 h	36 U de E	15 U de E	41.6%
PRESELECCION BMX					
14	MATHIAS SERNA R	105 h	30 U de E	30 U de E	100%
15	SAMUEL ARBELAEZ A	105 h	30 U de E	30 U de E	100%
16	SAMUEL RESTREPO P	105 h	30 U de E	30 U de E	100%
17	NICOLAS GUZMAN C	105 h	30 U de E	30 U de E	100%
18	ALEJANDRO SEPULBEDA M	105 h	30 U de E	30 U de E	100%
19	MIGUEL IRAL VALENCIA	105 h	30 U de E	30 U de E	100%

OBSERVACIONES: se programaron para este mesociclo, 36 entrenamiento con las elites y con los de la preselección, 30 entrenamientos, 3 días de descansos activos,
Diego Arboleda, informa, comparte los entrenamientos y nos ayuda con el préstamo de la pista de Girardota para entrenar la selección Antioquia el fin de semana y entre semana, porque no tenemos pista hasta el momento.
Mateo Carmona, no se reporta en los entrenamientos, el entrenador no manda informes para saber del estado deportivo y de competencias, le falta comunicación, para anexar informe al informe mensual
Mariana Pajón Londoño: aun el entrenador no envía un informe de su proceso de entrenamiento deportivo. En lo que se, esta entrenando con su entrenador personalizado.
Juan José López Pulgarín, se encuentra en este momento con fractura de clavícula y omóplato, está atento a una próxima cirugía con el doctor Gabriel Uribe, se fracturo corriendo III valida de la copa Antioquia en Bello-Antioquia. Lo opera el 15 de abril.
En el grupo entrenan 13 corredores de selección Antioquia y 6 corredores preselección o para el recambio generacional.

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Obtener 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 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). 36 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. 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 285 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 42 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. 12 rps de arranques en la bicicleta de ruta de una distancia de 100 y 80 m, en recta de la pista de mariana(vía). 15 rps lanzados de 70 m en la bicicleta de bmx, con recuperación de 3-5 minutos 45 rps de pasadas de rampa con diferentes amplitudes Pliometría 315 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 3 horas y media de bicicleta en descanso activo, trabajo específico para el bmx(cadencia). 40 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. Nota: semana santa, los corredores estuvieron entrenando lunes, martes, miércoles, descansaron jueves, viernes santo, sábado se entreno y el domingo se hizo una ruta como descanso activo.
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.

	3 sesiones de gimnasio (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 30 gestos de salida con arranque, acelerando de 20 a 30 m 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 lanzados de 70 m con bicicleta de bmx, con recuperación de 3-5 minutos. 55 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 60 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos (ambientándonos para la carrera. 70 rps de pasadas de rampa con diferentes amplitudes Pliometría 270 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 **TERCERA COPA ANTIOQUIA EN COPACABANA – ANTIOQUIA, ABRIL 11 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. 3 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) 52 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 60 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos. 18 rps de lanzados de 70 m, con moto, recuperación 3 minutos. 55 rps de pasadas de rampa con diferentes amplitudes

	Pliometría 240 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. **V Y VI copa Nacional en Bogotá - DC, 23 al 25 de abril del 2026**
Semana 5	

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
SE CORRIERON 2 COPA ANTIOQUIA, ESTOS EVENTOS REGIONALES LOS TOMAMOS COMO EVENTOS DE CONTROL Y UN ENTRENAMIENTO MAS, ESTE DIA TAMBIEN HAY ENTRENAMIENTO PARA LOS QUE NO CORREN EVENTOS DEPARTAMENTALES, GENERALMENTE SE CORRE LOS DIAS SABADO, LAS PISTAS DONDE SE CORREN SON GENERALMENTE IRREGULARES, TIENEN PARTES TECNICAS OTRAS NO, ESO HACE QUE LOS CORREDORES CONSTANTEMENTE ESTEN EN RIESGOS, NO SE EXIGEN QUE CORRAR A LOS CORREDORES, PRECISAMENTE POR LOS ESTADOS DE PISTA. Los corredores más sobre salientes en la copa departamental en el municipio de Bello, fueron: en hombres: Juan José Arango primer puesto. Abrahán Munera segundo puesto, Alejandro Sepúlveda tercer puesto, en mujeres: Valentina Jiménez primer puesto, Valentina Muñoz segundo puesto. En esta carrera local, faltaron muchos corredores estaban entrenando en Girardota preparándonos para eventos nacionales e internacionales. La pista estaba deteriorados los peraltes y le falta ser más técnica. Los corredores más sobresalientes en la copa departamental en el municipio de Copa Cabana, en hombres fueron: Juan José Arango primer puesto, Santiago Santa Moreno segundo puesto. Thomas Martínez Tercer puesto. En mujeres no participaron las Elites, estaban entrenando con la selección en Girardota (preparándonos para eventos nacionales e internacionales. Muchas veces los corredores participan solamente por el aval para participar en nacionales. Cuando las pistas no son técnicas, los corredores prefieren cuidarse para no lesionarse.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

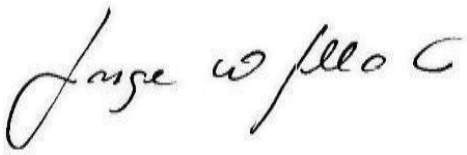
En este mesociclo se realizó test de control o controles biomédicos, monitorizaron de la carga, solamente algunos días testeamos con fotoceldas, los tiempos en rampa de salida. Estoy a la espera que el medico socialice los resultados, hasta el momento no me los ha enviado, en los test de campo los corredores a nivel general muestran mejores resultados en aceleración en rampa de salida, en los controles por parte de Mónica y Liceth los resultados cada vez son mejores y los reflejan los corredores en los tiempos

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar aún más el estado competitivo de los corredores para las exigencias de las competencias (copas nacionales, Copas mundo y mundial) 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
Sigo esperando que me entreguen el material que está en la liga de ciclismo de Antioquia. 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