Radicado: R 202302003277
Fecha:24/04/2023 10:58:29.567

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:OSCAR WILLINGTON ORTIZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

202302003277

CUENTA DE COBRO

No. 003-117-2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ

LA SUMA DE:
CINCO MILLONES SEISCIENTOS CUARENTA Y OCHO MIL SETECIENTOS TRECE PESOS ML ($5.648.713)

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es *"Prestación de servicios de un Entrenador Principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Taekwondo Modalidad Pommsaes"*, correspondiente al periodo de ABRIL DE 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros 10163111561 de Bancolombia

Atentamente,



Firma:
OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ
C.C. 71378071
No. teléfono: 300 7855570

Período de Informe	Abril			
Nombre contratista	Oscar Willington Ortiz Velásquez			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71378071	
Liga	Liga Antioqueña de Taekwondo			
Deporte / modalidad	**Poomsaes**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**4**
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	117	**Informe de actividades No**	3	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un Entrenador Principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Taekwondo Modalidad Pommsaes			

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	Alexánder Colorado	4680	51	39	76%
2	Isaac Mateo Vélez	4920	51	41	80%
3	Miguel Arango	5400	51	45	88%
4	Dariana Suache	5160	51	43	84%
5	Karen Suache	5160	51	43	84%
6	Tatiana León	5280	51	44	86%
7	Sofía Torres	4800	51	40	78%
8	Camila Medina	2040	51	17	33%
9	Juan David Ríos	4560	51	38	75%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Intensificar el desarrollo de la potencia y saltabilidad Mejorar movimientos acrobáticos de base e iniciar trabajo de elementos de mayor complejidad.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Aproximación técnica a nuevos elementos acrobáticos. Básicos de pateo con énfasis postural. Incremento de intensidad en el trabajo acrobático.
Semana 2	Trabajo técnico propioceptivo en miembros superiores. Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle. Estímulos de potencia y saltabilidad.
Semana 3	Básicos de pateo con énfasis propioceptivo, y posiciones con oposición y cargas externas. Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle. Estímulos de potencia y saltabilidad.
Semana 4	Trabajo técnico propioceptivo en miembros superiores. Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle. Estímulos de potencia y saltabilidad.
Semana 5	Básicos de pateo con énfasis técnico. Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle. Énfasis en nuevos elementos acrobáticos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este período no se participó en eventos o competencias.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizaron valoraciones de conducta de entrada por el área de medicina, incluyendo evaluación médica general, nutrición, psicología, perfil de fuerza-velocidad, FMS, saltabilidad y ergometría. Los resultados fueron entregados las primera semana de abril y se socializaron con los deportistas; actualmente está pendiente el plan de seguimiento e intervención con el área médica.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Iniciar trabajo condicional bajo el enfoque de fuerza-velocidad Reforzar trabajo acrobático para giros de eje horizontal.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Evaluación y aproximación inicial con entrenador de la Liga de Gimnasia. Básicos de pateo con énfasis técnico. Entrenamiento del 4° elemento de Freestyle, Kyorugi
Semana 2	Trabajo individual específico acrobático. Entrenamiento de Pooms claves de cada esquema. Definición de esquema de Freestyle Masculino y Femenino.
Semana 3	Incremento en la intensidad en la ejecución del Poomsae, con énfasis en el pateo. Entreno de los esquemas de Freestyle, enfoque en la técnica básica. Trabajo técnico y condicional específico para las patadas múltiples.
Semana 4	Poomsae de alta intensidad con énfasis en el control mental, la conciencia y anticipación.

	Incremento en la intensidad de los esquemas de Freestyle, incorporación de elementos obligatorios. Trabajo técnico y condicional específico para el Yop saltando.
Semana 5	Poomsae de alta intensidad con énfasis en el control mental, la conciencia y anticipación. Esquemas de Freestyle con acrobáticos.

Observaciones del periodo
Luego de muchas gestiones, insistencia y espera, logramos incorporar al equipo de trabajo al profesor Harold Cuesta de la Liga de Gimnasia de Antioquia, quien por su metodología y conexión con los deportistas ha probado ser el mejor coach de gimnasia acrobática con el que hayamos podido trabajar. Se realizarán entre 1 y 2 sesiones semanales con énfasis prioritario en el desarrollo y/o mejoramiento del 5° elemento del Freestyle, la acrobacia con pateo. No fue posible conseguir espacio de entrenamiento en la Liga de Gimnasia (el administrador no lo autorizó), por lo que las sesiones se iniciaron en el doján de Taekwondo. Se solicitó a la Liga la adquisición de 2 Air Tracks de 6 metros cada uno; implementos de piso básicos para el entrenamiento de este tipo de habilidades. Actualmente se están desarrollando de 11 a 12 sesiones de entrenamiento semanales (pateo de tricking, acrobacia, flexibilidad, elementos técnicos de Freestyle, técnica de Poomsae tradicional, entreno condicional), con una muy buena respuesta tanto anímica como fisiológica de los deportistas.



_____

FIRMA

NOMBRE: Oscar Willington Ortiz Velásquez