Período de Informe	Marzo			
Nombre contratista	Oscar Willington Ortiz Velásquez			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71378071	
Liga	Liga Antioqueña de Taekwondo			
Deporte / modalidad	**Poomsae**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**2**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno			
Número del contrato	91	**Informe de actividades No**	02	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Taekwondo, en la modalidad pommsaes, en categorías 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)**
1	DARIANA SUACHE	1440	16	14	87,5%
2	ISAAC MATEO VÉLEZ CASTAÑO	1440	16	9	56,3%
3	MIGUEL ARANGO GÓMEZ	1440	16	12	75,0%
4	TATIANA LEÓN VALENCIA	1440	16	11	68,8%
5	ALEXÁNDER COLORADO	1440	16	0	0%
	Alexánder Colorado Se encuentra en rehabilitación de Cx de Cruzado Anterior				

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Iniciar período de adaptación al trabajo VBT Realizar adaptación técnica básica para Poomsae tradicional, Freestyle y Gimnasia
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Participación en el Campamento de entrenamiento de Sogamoso. Nivelación técnica de los nuevos deportistas. Inicio de valoración de CMJ, SJ y DJ.
Semana 2	Participación en el Campamento de entrenamiento de Sogamoso. Nivelación técnica de los nuevos deportistas. Entrenamientos con enfoque en conceptos básicos de técnicas de pateo. Actualización conceptos de Freestyle y Poomsae tradicional.
Semana 3	Entrenamientos con enfoque en conceptos básicos de técnicas de brazos. Técnicas básicas de Yop Saltando (Freestyle). Trabajo VBT con Encoder y valoraciones de saltos 2 veces por semana.
Semana 4	Primer campamento de entrenamiento departamental del año; 5 sesiones generales de Poomsae abierta a nuevos deportistas. Técnicas básicas de gradiente (Freestyle).
Semana 5	Entrenamientos con enfoque en conceptos básicos de posturas y desplazamientos. Desarrollo de nuevas coreografías individuales.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este período no hubo competencias. La proyección de los eventos competitivos es la siguiente: Campeonato Panamericano de Taekwondo – Mayo 1 al 4 – Brasil Campeonato Nacional Open de Las Flores – Julio 31 a agosto 4 – Medellín Campeonato Mundial de Poomsaes – Noviembre 23 al 24 – Hong Kong Copa Federación – Diciembre 15 al 17 - Sogamoso

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante este período no se realizaron actividades con el equipo interdisciplinario de Indeportes Antioquia.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar puesta a punto para el Campeonato Panamericano de Poomsaes
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Intensificar técnicas de pateo de Yop Chagui Iniciar ejecuciones de alta intensidad Avanzar en un 70% en el desarrollo de nuevas coreografías
Semana 2	Ejecuciones de Poomsae de alta intensidad Definir coreografías a un 90% Intensificar estímulos de nuevas técnicas acrobáticas
Semana 3	Microciclo de choque (condicional y técnico de alta intensidad) Mantener estímulos de nuevas técnicas acrobáticas
Semana 4	Trabajo mental, ejercicios de enfoque, meditación y activación precompetitiva Simulacros de competencia
Semana 5	Simulacros de competencia Actividades para la recuperación y supercompensación

Observaciones del periodo
Impartí el seminario departamental de Jueces en las modalidades de Poomsae y Combate, con la participación de 22 árbitros y aspirantes, con un enfoque 70% práctico y buscando atacar los criterios de mayor gravedad y falencias en la aplicación de la norma de los jueces departamentales. Se realizó el primer el encuentro de refrescamiento arbitral para entrenadores, con el propósito de iniciar el proceso formativo de los mismos bajo los estándares internacionales del Taekwondo, e ir formando paralelamente a coaches y jueces. Se realizaron 3 visitas técnicas a clubes afiliados de la Liga para seguir acompañando y capacitando a profesores y deportistas, además de invitar a jóvenes talento a formar parte de la preselección. Los clubes visitados fueron, Jinhwa y U de A de Medellín, y Superar de Bello. La deportista Karen Suache pidió carta de libertad de la Liga, y ahora representa a la Liga de Boyacá, quienes le ofrecieron pagarle 3 SMMLV, muy por encima del 1 SMMLV de apoyo que recibía de Indeportes Antioquia y del cual seguro sería desescalada por sus bajos resultados nacionales del 2023 en donde obtuvo Bronce en equipo Freestyle, y no clasificó para competir en individual en las justas nacionales de dicho año. Actualmente no hace parte del plantel de entrenamiento y ha sido retirada de los listados de Antioquia.



_____

FIRMA:

NOMBRE: OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ