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	**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**	03		
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.				

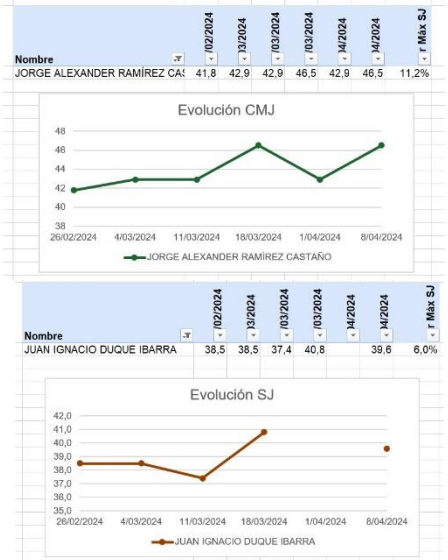
Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	DARIANA SUACHE	2880	24	22	91,7%
2	ISAAC MATEO VÉLEZ CASTAÑO	2880	24	13	54,2%
3	MIGUEL ARANGO GÓMEZ	2880	24	15	62,5%
4	TATIANA LEÓN VALENCIA	2880	24	22	91,7%
5	ALEXÁNDER COLORADO	2880	24	22	91,7%
	Alexánder Colorado Se encuentra en rehabilitación de Cx de Cruzado Anterior, ya ha iniciado entrenamientos a baja intensidad				

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar puesta a punto para el Campeonato Panamericano de Poomsaes
Actividades realizadas en el 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

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	Trabajo de recuperación, criogenia, trabajo mental pre-competitivo Participación en el Campeonato Panamericano de Taekwondo Brasil 2024
Semana 2	Retroalimentación técnica Pananmericano de Poomsaes 2024 Trabajo analítico de Poomsaes con enfoque en los hallazgos de Panamericano
Semana 3	Entrenamiento de pateo con enfoque técnico Entrenamiento de pateo con enfoque condicional, para el incremento de la velocidad de ejecución
Semana 4	Campamento de entrenamiento de Freestyle con el Maestro Han Si, representante de Kukkiwon para Colombia Trabajo analítico de Poomsaes avanzadas con deportistas que NO hacen Freestyle
Semana 5	Incremento en la intensidad de las ejecuciones Énfasis en el trabajo mental, anticipación, visualización y activación precompetitiva

Observaciones del periodo
Durante este período el enfoque del trabajo ha estado direccionado hacia la participación en el Campeonato Panamericano de Taekwondo en Brasil el próximo mes de mayo. Nos hemos centrado no sólo en los múltiples aspectos técnicos de Poomsae Tradicional y de Poomsae Freestyle, puesto que tenemos varios deportistas con opciones de ir en alguna de estas categorías, o en ambas, pero a la fecha la Federación no ha definido oficialmente a través de resolución quiénes serán los que conformen la Selección Colombia. Lo anterior, nos ha mantenido en una lucha constante con la Federación, enviando solicitudes, cartas, llamadas y mensajes con las personas a cargo de tomar la decisión, para que sean incluidos la mayor cantidad de deportistas de Antioquia, y en las categorías en las que pueden ser más competitivos. Se ha continuado la evaluación permanente de saltos en plataforma 2 veces por semana (con excepción de Semana Santa) para los deportistas apoyados, y 1 vez para los no apoyados. De esto, ya se realizó la primera retroalimentación con los deportistas tras 7 semanas de mediciones, buscando que aprendan a interpretar los números, gráficos, y los resultados del trabajo realizado (dejo imágenes de referencia más abajo). Estoy gestionando la realización de una campamento de entrenamiento de 5 días con el Maestro Han Si de Korea, representante del Kukkiwon en Colombia, experto en Freestyle y su enseñanza; este maestro está en la ciudad de Bogotá y la Federación lo ha nombrado asesor en todo lo referente al Freestyle para Colombia. En este campamento tendremos 5 sesiones de entrenamiento con los deportistas mayores que practican la modalidad (8 deportistas), y 5 sesiones con los deportistas del grupo de formación de la Pre-Selección (20 deportistas aprox). Se debe cubrir costos del tiquete MDE-BOG, hospedaje y alimentación para el entrenador y uno de sus auxiliares de confianza. En este momento, tenemos una fecha pre agendada del 10 al 25 de mayo.  



_____

FIRMA:

NOMBRE: OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ