Período de Informe	AGOSTO				
Nombre contratista	JESSICA ALEJANDRA ESTRADA RESTREPO				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1017133137		
Liga	Liga Antioqueña de Taekwondo				
Deporte / modalidad	**Taekwondo/ Combate**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**11**	**Masculino** Nro.	**28**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	271	**Informe de actividades No**	006		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente para la realización del proceso selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias de la Liga Antioqueña de Taekwondo, en la modalidad combate, 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**
1	Alexander Ortega	8	8	6	75%
2	Angielly Ravelo Muñoz	8	8	8	100%
3	Ángel David Mejía Caro	8	8	8	100%
4	Anthony Vélez Taborda	8	8	8	100%
5	Celeste Munera Vélez	8	8	8	100%
6	Danna Merchán	8	8	8	100%
7	Héctor Javier Quintana Aponte	8	8	8	100%
8	Isaac Urrego Santa	8	8	8	100%
9	Isabel Ruiz Romero	8	8	7	88%
10	Jerónimo González	8	8	8	100%
11	Jerónimo Rojas López	8	8	7	88%
12	Jerónimo Osorio Valencia	8	8	8	100%
13	José Ignacio Piña Murgas	8	8	8	100%
14	Juan Ángel Buitrago Bolívar	8	8	8	100%
15	Juan Camilo Martínez Sanmartín	8	8	8	100%
16	Juan Diego Pedroza Alzate	8	8	7	88%
17	Juan Fernando Cano Jaramillo	8	8	8	100%

18	Juan José Losada Rodas	8	8	6	75%
19	Juan José Peláez Reyes	8	8	8	100%
20	Juan José Trochez Rosas	8	8	8	100%
21	Juan Manuel Restrepo Londoño	8	8	7	88%
22	Juan Pablo Idárraga Gómez	8	8	8	100%
23	María Antonia Moreno Ledesma	8	8	8	100%
24	Matías Arias Marín	8	8	8	100%
25	Matías Castillo Orozco	8	8	8	100%
26	Maximiliano Arango Laverde	8	8	6	75%
27	Miguel Ángel Henao Castaño	8	8	7	88%
28	Nicole Echeverri Zuluaga	8	8	7	88%
29	Samantha Galíndez Rodríguez	8	8	7	88%
30	Samuel Palacio Restrepo	8	8	7	88%
31	Samuel Velásquez	8	8	8	100%
32	Santiago Palacios	8	8	5	63%
33	Santiago Saldarriaga	8	8	8	100%
34	Sofia Alzate Gil	8	8	7	88%
35	Steven Hernández	8	8	8	100%
36	Valeria Castro Roldán	8	8	8	100%
37	Violeta Grajales Serna	8	8	7	88%
38	Willeymar Palacios Ramírez	8	8	8	100%
39	Yeiner Daniel Dora Veloria	8	8	7	88%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	*Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Mantener la forma deportiva, para afrontar los torneos y campamento preparatorios (open feria de las flores.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	*22/07/24 al 28/07/24* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Técnico – táctico: individualización según biotipo *Acompañamiento a la Selección Mayores:* - Fuerza: velocidad de ejecución (SP: 1,28 / PB: 1,13) – sesiones 2
Semana 2	*29/07/24 al 4/08/24* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Técnico – táctico: individualización según biotipo *Participación en el 6° Open Internacional de Taekwondo GRAND PRIX Feria de las Flores 2024.*

Semana 3	*05/08/24 al 11/08/24* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Campamento de entrenamiento con la Selección de Panamá *Acompañamiento a la Selección Mayores:* - Campamento de entrenamiento con la selección de Panamá. Se realizarán la mayor cantidad de secciones de Sparring posibles con peto electrónico y convencional. – Aprox. 10 sesiones - Fuerza: velocidad de ejecución (SP: 1,28 / PB: 1,13) – sesiones 2
Semana 4	*12/08/24 al 18/08/24* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Trabajo técnico, con énfasis en amplitud de cadera y elongación muscular *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Trabajo de flexibilidad facilitada. *Participación en el Open Ciudad de Bogotá Ranking Nacional G1*
Semana 5	*19/08/24 al 20/08/24* 19 de julio – Festivo

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

1. 6° Campeonato Open Internacional de Taekwondo GRAND PRIX “Feria de las Flores” 2024, se participo con toda la selección infantil a este evento de ciudad, cada uno de los cuales participaron algunos como Selección Antioquia y otros por sus respectivos clubes. Fue un evento de gran valor para el proceso dado que los deportistas tuvieron la oportunidad de participar en pirámides de competencias pasando por más de 3 rondas para alcanzar la final, demostrando el nivel técnico que han alcanzado los deportistas en los procesos de entrenamiento, se resalta que todos los deportistas que hacen parte del proceso de proyección y aceleración deportiva alcanzaron el pódium en su mayoría llegando hasta la final y uniendo medalla de oro.
2. Con los resultados anteriores se consolida el proyecto que se tiene de aceleración deportiva con algunos de los deportistas y con los otros el de proyección, teniendo una base a la fecha de 39 chicos entrenando en el proceso.
3. Dos de los deportistas que hacen parte del proceso participaron en el Campeonato Copa Ciudad de Bogotá, el cual este año no tuvo ranking, pero también hubo pirámides de competencia con más de 18 deportistas lo que les favorece a su aumento de combates,

- Alexander Ortega (14 años): Medalla de ORO
- Maximiliano Arango Laverde (12 años): Medalla de ORO

4. El sábado 17 de agosto se llevó a cabo el entrenamiento con los deportistas del proceso, dicho entrenamiento los tenemos programados una o dos veces al mes, donde se da énfasis a temas técnicos puntuales y está a cargo del entrenador de la Selección Antioquia de Mayores.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No se realizaron actividades en conjunto con las dependencias .

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	*Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Individualización de la técnica orientada a las nuevas tendencias del combate observadas desde la finalización de los Juegos Olímpicos 2024. *Selección de Mayores* - *Acompañar la Selección juvenil durante las sesiones de entrenamiento de la fuerza, buscando la individualización y corrección de la técnica en deportistas proyectados a Juegos Nacionales Juveniles 2024*
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	*21/08/2024 al 25/08/2024* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Técnico – táctico: trabajo de combinación de técnicas orientadas al uso del puño y el pateo al medio *Selección Antioquia de Mayores* - Fuerza: velocidad de ejecución / Individualización del trabajo de fuerza
Semana 2	*26/08/2024 al 01/09/2024* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Técnico – táctico: trabajo de combinación de técnicas orientadas al uso del puño y el pateo a la cara - Trabajo de desplazamientos y estrategia para el uso del desplazamiento en los últimos 10” de combate *Participación con la Selección Juvenil en el Clasificatorio a Juegos Nacionales Juveniles del 28 al 31 de agosto en Sogamoso, Boyacá*
Semana 3	*02/09/2024 al 08/09/2024* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Técnico – táctico: trabajo específico en distancia larga con énfasis en el ataque *Selección Antioquia de Mayores* - Fuerza: velocidad de ejecución / Individualización del trabajo de fuerza - Trabajo individualizado de movilidad y flexibilidad. -

Semana 4	*09/09/2024 al 15/09/2024* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Técnico – táctico: trabajo específico en distancia larga con énfasis en el contraataque - *Selección Antioquia de Mayores* - Fuerza: velocidad de ejecución / Individualización del trabajo de fuerza - Trabajo individualizado de movilidad y flexibilidad.
Semana 5	*16/09/2024 al 20/09/2024* *Grupo de Proyección y aceleración deportiva* - Técnico – táctico: simulación de combate con protecciones, espinilleras, coderas y casco. *Selección Antioquia de Mayores* - Fuerza: velocidad de ejecución / Individualización del trabajo de fuerza

Observaciones del periodo
- No se tienen observaciones para el periodo

FIRMA:
NOMBRE: JESSICA ALEJANDRA ESTRADA RESTREPO