

PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES “SEMILLEROS JEC” 2024

(Por favor diligencie cada uno de los numerales, teniendo en cuenta que la información acá contenida hace parte del Proyecto JEC-Semilleros del IDRD de manera reservada y con su firma autoriza el manejo de la información)

1. INFORMACIÓN PERSONAL

ENTRENADOR(A)	PARRA DAZA JONNY ARLEY
No. CEDULA CIUDADANIA	1.026.558.202
No. CELULAR	3107551768
CORREO ELECTRÓNICO	parradeportes@gmail.com
FORMACIÓN ACADÉMICA (Tec, UN, POST, Maest, Doc)	Pregrado
NOMBRE DEL TITULO ACADEMICO	Prf en Cultura Física y Deporte (UN. INCCA)
DEPORTE	TAEKWONDO
MODALIDAD	COMBATE, POMSAE - PARATKD
ETAPA 2024 – 2	(SEMILLEROS JEC)

2. INFORMACIÓN ESPECÍFICA

INDIQUE EL NÚMERO DE GRUPOS QUE ATENDERÁ	2 EN LA MAÑANA o' 2 DIA Y TARDE
INDIQUE EL NOMBRE DEL ESCENARIO DEPORTIVO	CEFE COMETAS
INDIQUE EL No. Y LOCALIDAD DEL ESCENARIO DEPORTIVO	SUBA
INDIQUE LOS DÍAS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO POR SEMANA	<p>Lunes: 8;00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Martes: 8;:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Miércoles: 8;:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Jueves: 8;:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Viernes: 8;:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Sábado:</p> <p>Domingo: 8;:00 AM - 10 :00 AM</p>

3. CARACTERIZACIÓN Y CATEGORIZACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

- Describa como pre y/o selecciono sus deportistas y/o como lo hará (de manera sintética)

1 por medio de visitas en las IED de Bogotá y los centros de interés de Taekwondo
 2 Por medio de test físicos específicos en combate y poomsae
 3 visualización de competencias DISTRITALES, NACIONALES, FOGUEOS, de talentos deportivos en las diferentes categorías y divisiones.
 4 Observación de talentos deportivos en otros deportes que cumplan con los objetivos en edad, peso, biotipo

- Describa a cada uno de sus niñas(os) seleccionados: nombre la IED a la que pertenece la-el niña(o): apellidos y nombre completos; edad; No. DI; talla en (cm); peso en (Kl); No, y localidad donde vive la-el niña(o) y categoría (según información de Talentos Deportivos)

IED	Apellidos-nombres	Edad	No. Documento identidad	Talla	Peso	Localidad de vivienda	Categoría
Por definir	Por definir						

- Describa cuales serán sus criterios de búsqueda de sus deportistas (de manera sintética)

Físicos: Biotipo, Antropometría, Habilidad Motora. Habilidad Coordinativa
 Técnicos: Acciones de técnica de pateo con giros, saltos y repeticiones en velocidad
 Tácticos: Flexibilidad, Ataque directo, Contraataque simultáneo, Bloqueo,
 Estratégicos: salida 45 Ataque directo con 360° dolo- Contrataque en Tencnica Tuit Chagui

4. **EVENTOS Y COMPETICIONES:** (proyecte el calendario deportivo que liderará, las competencias fundamentales o preparatorias donde sea posible, evaluar, seguir y/o controlar los procesos de las(os) niñas(os))

Tipo de evento	Nombre del evento	Categoría	Fecha	Lugar	Hora (Ini-Fin)
NACIONAL	COPA COLOMBIA	COMBATE Y POOMSAE	26 AL 30 DE JUNIO 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	COPA CIUDAD DE BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	14 AL 18 DE AGOSTO 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
NACIONAL	OPEN NACIONAL FERIA DE LAS FLORES	COMBATE POOMSAE	31 DE JULIO AL 04 DE AGOSTO	COLISEO DE COMBATE	6:00 AM 10:00 AM
DISTRITAL	JUEGOS INTERCOLEGIADOS Y JUEGOS DE LA JUVENTUD	COMBATE	POR DEFINIR SEPTIEMBRE	POR DEFINIR SEPTIEMBRE	--:--
NACIONAL	OPEN NACIONAL	POOMSAE	BARRANQUILLA SEPTIEMBRE	POR DEFINIR	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	DESAFIO DE CAMPEONES (AV. LIGA DE TKD BOGOTÁ)	COMBATE POOMSAE	BOGOTÁ – 19 Y 20 DE OCTUBRE	POR DEFINIR	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	CAMPAMENTO RANKING LIGA DE TKD BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	24 DE NOVIEMBRE 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	COPA NAVIDAD LIGA DE TKD BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	DICIEMBRE 2024	POR DEFINIR	--:--

5. CUALIFICACIÓN DE ENTRENADORES JEC: (Proyecté el plan de cualificación de los formadores de su especialidad deportiva, incluya la línea de formación, el contenido general, la fecha de su ejecución, el lugar y la hora). (Concerté con la Liga estas opciones)

Línea de cualificación	Contenido(s)	Fecha	Lugar	Hora (Ini-Fin)
SEMINARIO Y CAPACITACION DE ENTRENAMIENTO CON TECNIFICACION Y RENDIMIENTO	METODOS DE ENTRENAMIENTO ASPECTOS AL MOMENTO DE DETECTAR UN TALENTO DEPORTIVO	POR DEFIRNIR	LIGA DE BOGOTA	-:-
CAMPAMENTO DE COMBATE, POOMSABE Y HABILIDADES	COMBATE POOMSABE HABILIDADES TECNICAS DIRIGIDO POR LOS ENTRENADORES DE LA LIGA DE BOGOTA Y EL DEPORTISTA DAVID PAZ (SELECCION COLOMBIA - REGISTRO BOGOTA)	SEPTIEMBRE-OCTUBRE	UDS COLISEO EL SALITRE	-:-

MENCIONE 2 DE “SUS” NECESIDADES DE CUALIFICACIÓN

LINEA DE LA NECESIDAD	CONTENIDOS ESENCIALES
POBLACION	POBLACION, BAJOS RECURSOS ECONOMICOS Y SICOSOCIALES
LUGAR DE ENTRENAMIENTOS	SE CUENTA SOLO CON UN LUGAR DE ENTRENAMIENTO Y ENTRENADOR PARA CUBRRIR TODA BOGOTA CON EL SEMILLERO DE TAEKWONDO

5. **OBJETIVO:** (establezca el objetivo general e identifique 2 específicos) se su plan de trabajo; los mismos esenciales para la construcción del plan de entrenamiento)

Objetivo General	Posicionar a los participantes de semilleros TEC-IDRD en los primeros 4 lugares del ranking distrital de cada categoría.
Específico 1	Conformar la reserva deportiva para las próximas selecciones de la modalidad de COMBATE Y POOMSAE en el deporte Taekwondo
Específico 2	Desarrollar destrezas básicas motrices donde se incorporen mayores exigencias teóricas, físicas, técnicas y tácticas en los deportistas partícipes del proceso de especialización deportiva

6. **ANEXOS:** (Para deportes de tiempo y marca, Identifique y adjunte posible porcentaje (%) de cumplimiento de marcas JEC (basados en las Distritales, Nacionales e Internacionales), susceptibles de control y proyección en el tiempo.

Entrega: 17 de julio de 2024 (correo, yelearanton@gmail.com)

Presentación: 18 y 19 de julio de 2024 (de acuerdo a la programación adjunta)

Firma del Entrenador: PARRA DAZA JONNY ARLEY

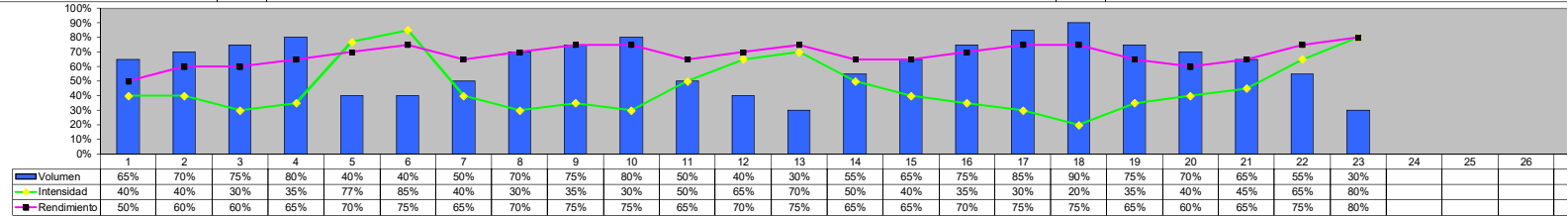
Fecha: 16 /07/2024

Vb. Metodólogo

Vb. Líder Semillero

PLAN GRAFICO TAEKWONDO JEC SEMILLEROS 2024 SEGUNDO SEMESTRE

TEMPORADA:	DURACION	JUNIO - DICIEMBRE 2024
DEPORTISTA		
DEPORTE /MODALIDAD	TAEKWONDO	
ENTRENADOR	PARRA DAZA JONNY ARLEY	
	<div><div></div>CONTROL FISICO</div>	<div><div>Ⓢ</div>CONT TECNICO</div>
	<div><div></div>CONTROL MEDICO</div>	<div><div>L</div>CONTROL LACTICO</div>



CONTROLES - TESTS				CONT		CONT		TEST																	Ⓢ										
SEMANA				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23									
SESION				6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6									
MES				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE											
FECHAS				30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26										
PERIODO				5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2										
ETAPA				ETAPA DE PREPARACION FISICA GENERAL										PERIODO PREPARATORIO										PERIODO											
MESOCICLO				ETAPA DE PREPARACION FISICA GENERAL										PREPARACION FISICA ESPECIAL										OBTENCION DE LA FORMA											
MICROCICLO				BASICO DESARROLLADOR										BASICO ESTABILIZADOR				BASICO DESARROLLADOR										PRECOMPETITIVO							
VOLUMEN %				I	BD	D	D	AJ	C	R	AJ	BD	D	AJ	CH	C	R	BD	D	D		AJ	A	CH	PC	C									
INTENSIDAD %				65%	70%	75%	80%	40%	40%	50%	70%	75%	80%	50%	40%	30%	55%	65%	75%	85%	90%	75%	70%	65%	55%	30%									
RENDIMIENTO %				40%	40%	30%	35%	77%	85%	40%	30%	35%	30%	50%	65%	70%	50%	40%	35%	30%	20%	35%	40%	45%	65%	80%									
VOL. HORAS				50%	60%	60%	65%	70%	75%	65%	70%	75%	75%	65%	70%	75%	65%	65%	70%	75%	75%	65%	60%	65%	75%	80%									
HORAS REALES				720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720									
TOTAL VOLUMEN				60%										70%				75%										80%							
COMPETENCIAS - CONTROLES - TOPES - VALORACIONES				TEST	C O P A	D E	U D A D			JUEGOS INTERCO LEGIADO SY JUEGOS DE LA JUVENTU D	TEST	I O N A L		FESTIVAL SEMILLERO TKD		D E	CAMPAMENTO SOGAMOSO		CAMPAMENTO RANKING LIGA DE TKD		D E	TEST													

16560