

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	POR DEFINIR
INDIQUE EL No. Y LOCALIDAD DEL ESCENARIO DEPORTIVO	POR DEFINIR
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, POOMSAE Y HABILIDADES	COMBATE POOMSAE 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, yelecaranton@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