

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		F-AT-35	Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		FEBRERO DE 2026		
Nombre contratista	JESSICA ALEJANDRA ESTRADA RESTREPO			
Tipo de documento	CC	Numero de documento	1017133137	
Liga	LIGA DE TAEKWONDO			
Deporte / modalidad	Taekwondo / combate			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	2	Masculino Nro.	16
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez <u>Supervisor Suplente:</u> Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	251	Informe de actividades No	01	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de iniciación y desarrollo deportivo para acompañar los procesos de selección de talentos de la liga antioqueña de taekwondo, que aporten al desarrollo deportivo de Antioquia, 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	Antonio Ochoa Ocampo	1350	15	15	100%
2	Isaac Urrego Santa	1350	15	15	100%
3	José Ignacio Marín Vásquez	1350	15	15	100%
4	Miguelangel Henao Castaño	1350	15	15	100%
5	Samuel Velásquez Sánchez	1350	15	15	100%
6	Jerónimo Osorio Valencia	1350	15	15	100%
7	Jerónimo González Álvarez	1350	15	15	100%
8	Sofía Arbeláez Ramos	1350	15	15	100%
9	Dulce María Sánchez Cortez	1350	15	15	100%
10	Juan Camilo Martínez Sanmartín	1350	15	15	100%
11	Daniel Andrés Montoya Calle	1350	15	11	73%
12	Samuel Palacio Restrepo	1350	15	15	100%
13	Anthony Vélez Taborda	1350	15	3	20%
14	Héctor Javier Quintana Aponte	1350	15	13	87%

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

15	Marcelo Gabriel Marín Vásquez	1350	15	15	100%
16	Matías Arias Pulgarín	1350	15	15	100%
17	Samuel Cano Pulgarín	1350	15	13	87%
18	Sergio Andrés García Martínez	1350	15	3	20%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<p>Cadetes: Identificar perfiles físicos, coordinativos y técnicos de los atletas convocados.</p> <p>Júnior: Facilitar las condiciones necesarias para un desarrollo óptimo de la forma deportiva que permita llegar a competencia.</p>
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p><i>Cadetes</i></p> <p>Convocatoria oficial y socialización del plan de trabajo.</p> <p>Pruebas diagnósticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Movilidad general (cadera, rodilla, tobillo). Coordinación básica (saltos, desplazamientos, cambios de dirección). Control postural y equilibrio. Fundamentos técnicos de pateo (sin carga). <p>Juegos motores y tareas lúdico-coordinativas para observación funcional.</p> <p>Introducción a rutinas de movilidad y activación neuromuscular.</p> <p><i>Júnior</i></p> <p>Ejercicios para la mejora del ROM (rango de movimiento) involucrado en el pateo (cadera, isquiotibiales, aductores).</p> <p>Introducción al VBT:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cargas submáximas. Enfoque técnico y de velocidad de ejecución. <p>Trabajo de estabilidad lumbo pélvica y Core.</p>
Semana 2	<p><i>Cadetes</i></p> <p>Campamento con sesiones dobles controladas.</p> <p>Trabajo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinación dinámica general. Desplazamientos básicos (lineales y angulares). Pateo técnico con énfasis en amplitud y control. <p><i>Júnior</i></p> <p>Pateo alto con énfasis en mejora del rango de movimiento funcional.</p> <p>Resistencia específica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Intervalos técnicos. Secuencias de combate con pausas incompletas. <p>Sesiones de VBT orientadas a fuerza-velocidad.</p> <p>Movilidad activa post-sesión.</p>
	<i>Cadetes</i>

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Semana 3	<p>Desplazamientos con estímulos visuales y reactivos. Coordinación óculo-podal y óculo-manual. Integración técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pateo + desplazamiento. • Cambios de dirección con control corporal. <p>Trabajo preventivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento básico de tobillo y rodilla. <p>Cargas moderadas, alto control técnico.</p> <p style="text-align: center;"><i>Júnior</i></p> <p>Control de la carga de entrenamiento (volumen e intensidad). Sesiones de VBT con seguimiento de velocidad media y pérdida de velocidad. Plan complementario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad específica. • Trabajo regenerativo. <p>Sesiones técnicas de baja carga neuromuscular.</p>
Semana 4	<p style="text-align: center;"><i>Cadetes</i></p> <p>Desplazamientos complejos (multidireccionales). Coordinación bajo presión temporal. Tareas técnico-tácticas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada-salida. - Pateo en secuencia. <p style="text-align: center;"><i>Júnior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesiones de sparring con implementación (petos, sensores, blancos). - Mejora del ROM para el pateo aplicada a situaciones reales. - Sesiones de VBT con seguimiento de velocidad media y pérdida de velocidad. - Trabajo compensatorio y recuperación activa. <p style="text-align: center;">-</p>

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No se participó en eventos en este periodo

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 para los deportistas en conjunto con las dependencias de la subgerencia.

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Se realizó la presentación del plan de entrenamiento para el 2026, participamos los entrenadores: Walter Saldarriaga, Wilmar Rueda y Jessica Estrada, se expuso el rol de cada uno dentro del proceso, además de las expectativas de participación y obtención de medallas para el 2027.

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	<p>Cadetes: Consolidar las bases técnicas y coordinativas del Taekwondo, mejorando la calidad del movimiento, el control corporal y la ejecución técnica del pateo en desplazamiento, mediante tareas progresivas y lúdico-estructuradas, sin priorizar el rendimiento físico ni la táctica compleja.</p> <p>Júnior: Aumentar la VAM y el VO₂máx, optimizando la tolerancia al esfuerzo intermitente y mejorando la cantidad y efectividad de las técnicas ejecutadas en momentos específicos del combate, como preparación directa para el primer campeonato del año.</p>
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<p style="text-align: center;"><i>Cadetes</i></p> <p>Técnica básica de pateo (frontal, circular) con énfasis en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control postural • Trayectoria correcta <p>Coordinación general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escaleras, conos, estímulos visuales <p>Desplazamientos simples + pateo Movilidad activa de cadera y tobillo Juegos técnicos dirigidos</p> <p style="text-align: center;"><i>Júnior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 sesiones de stretching • 2 sesiones de aumento del ROM para el pateo • Resistencia (HIIT): <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 sesiones ○ 3 series • Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 sesiones de VB
Semana 2	<p style="text-align: center;"><i>Cadetes</i></p> <p>Pateo en desplazamiento lineal y lateral Coordinación dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambios de dirección • Ritmo-pausa-ritmo <p>Introducción a secuencias técnicas (2-3 acciones) Trabajo preventivo de rodilla y tobillo Baja carga metabólica, alta repetición técnica</p> <p style="text-align: center;"><i>Júnior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 sesiones de pateo y control en el giro

	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia (HIIT): <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 sesiones ○ 4 series • Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> - 2 sesiones de VBT
Semana 3	<p><i>Cadetes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación compleja (doble tarea) • Pateo con estímulos reactivos • Desplazamientos multidireccionales • Equilibrio dinámico y control del eje corporal • Integración técnica sin oposición directa <p><i>Júnior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 sesiones de aumento del ROM para el pateo • 2 sesiones de stretching • Resistencia (HIIT): <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 sesiones ○ 5 series • Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 sesiones de VBT
Semana 4	<p><i>Cadetes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos precompetitivos adaptados • Secuencias técnicas con toma de decisión básica • Pateo en situaciones simuladas de combate • Evaluación técnica y coordinativa del mes • Retroalimentación individual <p><i>Júnior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 sesiones de sparring • 2 sesiones de combate condicionado • Resistencia (HIIT): <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 sesiones ○ 5 series • Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 sesiones de VBT
Semana 5	<p><i>Cadetes</i></p> <p>Técnica de pateo aplicada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pateo frontal y circular con corrección individual. • Secuencias técnicas simples (2–3 acciones). • Enfoque en precisión, equilibrio y control del gesto. <p>Coordinación y control motor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de coordinación compleja (doble tarea). • Trabajo de ritmo, reacción y ajuste corporal. • Desplazamientos combinados con estímulos visuales.

	<p style="text-align: center;"><i>Júnior</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 2 sesiones de sparring condicionado• 1 sesión de mejora del ROM aplicada al pateo• Resistencia (HIIT):<ul style="list-style-type: none">- 2 sesiones- 6 series• Fuerza:<ul style="list-style-type: none">- 2 sesiones de VB
--	---

Observaciones del periodo

Durante el periodo, se inicio el proceso nuevo de base deportiva con la selección infantil en grados principiantes, mientras que los cadetes pasaron al horario de mayores para hacer el proceso de transición.

Se iniciaron el proceso de monitorización de la fatiga a través del CMJ en tapete de contacto, lo que nos permite evaluar la recuperación y asimilación de la carga de los atletas de la selección júnior y mayores, y tomar decisiones al respecto. Para el mes de marzo se inicia el proceso de monitorización a través del sistema de alertas tempranas.

Se realizan procesos de investigación para mejorar el sistema de monitorización de la Selección de Mayores con miras a JJNN 2027.

FIRMA:

NOMBRE: Jessica Alejandra Estrada Restrepo