| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | FEBRERO DE 2026 | | | | |
| **Nombre contratista** | OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ | | | | |
| **Tipo de documento** | CC | **Numero de documento** | 71378071 | | |
| **Liga** | LIGA DE TAEKWONDO | | | | |
| **Deporte / modalidad** | **Poomsaes** | | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | **3** | **Masculino** Nro. | **5** | |
| **Supervisor del contrato** | Jairo de Jesús Jiménez<br>Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez | | | | |
| **Número del contrato** | 252 | **Informe de actividades No** | 01 | | |
| **Objeto del Contrato** | PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE TAEKWONDO, EN LA MODALIDAD POOMSAE, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, 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 | 960 | 8 | 8 | 100,0% |
| **2** | JUAN IGNACIO DUQUE IBARRA | 960 | 8 | 8 | 100,0% |
| **3** | MIGUEL ARANGO GÓMEZ | 960 | 8 | 8 | 100,0% |
| **4** | NATALY RAMÍREZ | 960 | 8 | 8 | 100,0% |
| **5** | ALEXANDER COLORADO OSPINA | 960 | 8 | 1 | 12,5% |
| **6** | CAMILA MEDINA | 960 | 8 | 8 | 100,0% |
| **7** | SIMÓN VILLA BETÍN | 960 | 8 | 7 | 87,5% |
| **8** | ISAAC MATEO VÉLEZ | 960 | 8 | 1 | 12,5% |

| OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL | Realizar convocatoria, reunión introductoria y preparación física general con todo el equipo |
|---|---|
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | Reuniones de programación con los directivos de la Liga<br>Anuncio de convocatoria general de deportistas<br>Reunión con deportistas convocados para exposición de metodología de trabajo y objetivos de 2026 |
| **Semana 2** | Entrenamientos de acondicionamiento físico general<br>Evaluación introductoria de salto en plataforma SJ y CMJ<br>Campamento selectivo para Pre-Cadetes y Cadetes |
| **Semana 3** | Entrenamientos de acondicionamiento físico general<br>Estímulos técnicos generales<br>Énfasis en el trabajo de la flexibilidad |
| **Semana 4** | Entrenamientos de acondicionamiento físico general<br>Campamento selectivo en Sogamoso<br>Inicio de entrenamientos específicos básicos de fuerza, Poomsae y Freestyle |

| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |
|---|
| Durante este período no se participó en ninguna competencia.<br>Se desarrolló el campamento selectivo para Pre-Cadetes y Cadetes con la asistencia de 18 deportistas |

| 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 conjuntas con dependencias de la entidad |

| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | Iniciar entrenamiento físico técnico específico |
|---|---|
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | Repaso general de elementos básicos de Freestyle<br>Entrenamientos enfocados en mejorar la técnica de pateo<br>Repaso general de Poomsaes |
| **Semana 2** | Repaso general de elementos básicos de Freestyle<br>Entrenamientos enfocados en mejorar la altura de pateo<br>Desarrollo de flexibilidad<br>Repaso general de Poomsaes |
| **Semana 3** | Repaso de coreografías de parejas y equipos de Freestyle<br>Estímulos de potencia en miembros superiores<br>Repaso general de Poomsaes |
| **Semana 4** | Repaso de coreografías de parejas y equipos de Freestyle<br>Estímulos de potencia en miembros superiores<br>Entrenamientos enfocados en mejorar la altura de pateo<br>Repaso general de Poomsaes |
| **Semana 5** | Incremento en volumen de coreografías para competencia<br>Poomsae de alta intensidad |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| Se dio inicio a los entrenamientos de 2026, con reunión informativa con deportistas y padres, donde se les informo de días y horarios de entrenamiento, principales competencias del año y objetivos estratégicos para 2026.<br><br>Se realizó campamento selectivo de Pre-Cadetes y Cadetes con la participación de 18 deportistas, 8 de ellos provenientes de Guatemala, quienes compartieron el espacio de entrenamiento y se realizó un buen intercambio técnico con estos deportistas y nuestros cadetes. |



_____

FIRMA:

NOMBRE: OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ