Período de Informe	ABRIL 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 Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	252	**Informe de actividades No**	03		
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	3120	26	20	76,9%
2	ISAAC MATEO VÉLEZ CASTAÑO	3120	26	21	80,8%
3	JUAN IGNACIO DUQUE IBARRA	3120	26	9	34,6%
4	MIGUEL ARANGO GÓMEZ	3120	26	13	50,0%
5	NATALY RAMÍREZ	3120	26	16	61,5%
6	ALEXANDER COLORADO OSPINA	3120	26	2	7,7%
7	CAMILA MEDINA	3120	26	17	65,4%
8	SIMÓN VILLA BETÍN	2520	21	17	81,0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Iniciar entrenamiento físico técnico específico
Actividades realizadas en el periodo	

Semana 1	Práctica de coreografías de Freestyle Entrenamiento de la resistencia para Freestyle Trabajo de flexibilidad aplicada a las patadas
Semana 2	Puesta a punto físico técnica Open de Sincelejo Poomsae y Freestyle de alta intensidad Entrenamiento de flexibilidad profunda
Semana 3	Simulacro de competencia Entrenamiento mental Participación en Open de Sincelejo Ranking JJNN 2027
Semana 4	Evaluación del Open de Sincelejo Correcciones técnicas individuales

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se participó en el Open de Sincelejo ranking a JJNN 2027 obteniendo los siguientes resultados: Individual Masculino: Juan Ignacio Duque – Bronce Individual Femenino: Nataly Ramírez – Bronce Pareja Freestyle: Miguel Arango y Camila Medina – Oro Trío Freestyle: Mateo Vélez, Juan Duque y Camila Medina – Plata El desempeño de los deportistas estuvo acorde con su nivel técnico actual, tuvieron un rendimiento mental bastante bueno lo que les permitió tener una participación bastante cercana a su máximo actual. Participaron las Ligas de Bolívar, Bogotá, Cundinamarca, Atlántico, Córdoba y 1 competidor de Boyacá (quien ganó el individual masculino); de los rivales de JJNN sólo faltó el resto del equipo de Boyacá.

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 conjuntas durante este período.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Iniciar entrenamiento físico técnico específico
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Entrenamiento VBT Trabajo de equilibrio y propiocepción en pateo Estímulos de potencia aplicada en miembros superiores
Semana 2	Entrenamiento de flexibilidad profunda Flexibilidad aplicada al pateo Nuevas coreografías de Freestyle Entrenamiento VBT
Semana 3	Desarrollo de nuevas coreografías de Freestyle Técnica de pateo de Yop Chagui Entrenamiento VBT
Semana 4	Entrenamiento VBT Desarrollo de nuevas coreografías de Freestyle Entrenamiento de posturas y desplazamientos
Semana 5	Entrenamiento VBT Trabajo de equilibrio y propiocepción en pateo Poomsae con énfasis en fluidez y contraste relajación-potencia

Observaciones del periodo
Durante este período desarrollé el primer taller teórico práctico de juzgamiento para formación del cuerpo arbitral departamental con la participación de 36 árbitros y aspirantes, enfocado en un repaso general de ambas modalidades de competencia, Poomsae y Combate. Realizamos exhibición tipo simulacro a una Maestra invitada especial, para obtener retroalimentación externa del trabajo de los deportistas, y exponerlas a situaciones de mayor estrés competitivo previo al torneo de Sincelejo.



_____

FIRMA:

NOMBRE: OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ