Período de Informe	ABRIL DE 2026				
Nombre contratista	TATIANA LEÓN VALENCIA				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1007239999		
Liga	LIGA DE TAEKWONDO				
Deporte / modalidad	**POOMSAES**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**8**	**Masculino** Nro.	**6**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	254	**Informe de actividades No**	03		
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, EN LA MODALIDAD POOMSAES, 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	Andrea Soto Navarro	1080	12	4	33%
2	David Amaya Duque	1080	12	18	150%
3	Emiliano López Ramírez	1080	12	6	50%
4	Esteban Álvarez Pérez	1080	12	4	33%
5	Gabriela Becerra Duarte	1080	12	6	50%
6	Isabel Ramírez Florez	1080	12	21	175%
7	Junior Samuel Hernández Rosales	1080	12	15	125%
8	Maria José García Martínez	1080	12	20	167%
9	Mariana Agudelo Pabón	1080	12	15	125%
10	Mariana Giraldo Rincón	1080	12	16	133%
11	Matías Fernández Serna	1080	12	17	142%
12	Samuel Valencia	1080	12	14	117%
13	Saori Ortiz	1080	12	4	33%

14	Sharon Liseth Perozo Sepúlveda	1080	12	9	75%
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Para este periodo, uno de los puntos clave es enfocar el proceso de preparación hacia la participación en el campeonato departamental Copa Infantil de Taekwondo y la Copa Sub 17 de Taekwondo, programadas para los días 25 y 26 de abril; es decir, el trabajo estará orientado a llegar en las mejores condiciones a esta competencia En esa misma línea, se buscará fortalecer los aspectos técnicos del poomsae y poomsae freestyle y continuar con el desarrollo de las capacidades físicas específicas, con el fin de optimizar el rendimiento de los atletas en un contexto competitivo.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se dará inicio al periodo con un enfoque en el ajuste técnico del poomsae, retomando fundamentos como posturas, líneas y precisión en la ejecución; es decir, se busca organizar y afianzar las bases, pero ya con una mirada orientada a la competencia Así mismo, se buscará ajuste técnico de los elementos básicos del freestyle, reforzando fundamentos como giros, coordinación y control corporal, donde se busca afianzar la base para una mejor ejecución en secuencias más complejas
Semana 2	Siguiendo esa idea, se trabajará el pateo enfocado en el contexto competitivo, buscando mejorar altura, control, velocidad y estética en la ejecución, sumado a esto, se integrarán estos elementos dentro de las rutinas de poomsae como simulacro de competencia En esa misma línea, se trabajarán las técnicas de pateo aplicadas al freestyle, buscando mayor altura, continuidad y precisión, y se empezarán a integrar estos elementos dentro de combinaciones dinámicas
Semana 3	En este punto, se iniciará el trabajo de rutinas completas, simulando condiciones de competencia real; vale la pena mencionar que se hará énfasis en la continuidad, el ritmo y la seguridad en la ejecución A partir de este punto, se dará inicio a la práctica de rutinas propias de freestyle, organizando secuencias con los elementos trabajados

Semana 4	A medida que se acerca la competencia, el enfoque estará en el pulimiento de detalles técnicos, corrigiendo errores específicos y mejorando la calidad del movimiento y **para el final de la semana se participará en la competencia** Frente al freestyle, el enfoque estará en el pulimiento de la rutina, ajustando tiempos, transiciones y calidad de los movimientos y **para el final de la semana se participará en la competencia**

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante el presente periodo no se han llevado a cabo eventos competitivos oficiales, teniendo en cuenta que el objetivo principal está enfocado en la preparación para el campeonato departamental de Taekwondo Sub 12 y Sub 17, programado para los días 25 y 26 de abril (aun no se ha realizado).

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Para el siguiente periodo, uno de los objetivos principales será orientar el proceso de preparación hacia la participación en el XXI Campeonato Departamental **Copa Antioquia** (Ranking Departamental 2026), programado para los días 23 y 24 de mayo, en el cual se proyecta la participación de todos los deportistas de la preselección. En este sentido, el trabajo estará enfocado en consolidar los aspectos técnicos del poomsae tradicional y seguir avanzando con el poomsae freestyle, así como en el fortalecimiento de las capacidades físicas específicas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Durante esta semana el enfoque estará en retomar y organizar el proceso posterior a la competencia anterior, **identificando aspectos a mejorar** tanto en el poomsae tradicional, como en el poomsae freestyle… es decir, se trabajará en la corrección de errores técnicos detectados y en el fortalecimiento de las bases del movimiento.

	A nivel físico, se dará continuidad al desarrollo de capacidades específicas, priorizando la resistencia y la técnica en condiciones de control.
Semana 2	A medida que avanza el proceso, el trabajo estará orientado a seguir reforzando los ajustes técnicos realizados, buscando mayor precisión, estabilidad y control en la ejecución de los poomsaes. Frente al freestyle, el enfoque estará en estructurar y reforzar las rutinas, asegurando claridad en los movimientos, secuencias y elementos técnicos… además, se incrementará progresivamente la exigencia física.
Semana 3	En esta etapa se buscará mejorar la calidad del movimiento en un contexto más cercano a competencia, trabajando sobre la expresión, potencia y fluidez en el poomsae. Por otro lado, en el freestyle se hará énfasis en la sincronización, tiempos y transiciones, iniciando simulaciones de rutina completa… acompañadas de trabajos físicos más específicos.
Semana 4	A medida que se acerca la competencia, el enfoque estará en realizar presentaciones completas, tratando de tener condiciones muy similares a la competencia… salidas completas, simulación de salidas con contrincante y calificación. Frente al freestyle, el trabajo estará centrado en el pulimiento de la coreografía, ajustando tiempos e incorporando simulaciones completas tipo competencia. Para el final de la semana se participará en el **XXI Campeonato Departamental Copa Antioquia.**
Semana 5	Posterior a la competencia, el enfoque estará en la retroalimentación del desempeño de los deportistas. A partir de ello, se dará continuidad al proceso de entrenamiento con énfasis en las correcciones técnicas individuales.

Observaciones del periodo
En general, se ha evidenciado una buena asistencia a las sesiones de entrenamiento, lo que refleja un adecuado nivel de compromiso por parte de los deportistas… así mismo, se destaca el acompañamiento de los padres de familia, quienes han entendiendo su papel clave dentro del proceso formativo. Por otro lado, durante este periodo se integraron tres deportistas que anteriormente no habían podido participar de manera constante debido a compromisos académicos… sin embargo, actualmente han realizado el esfuerzo por estar nuevamente en los entrenamientos. Así mismo, en el componente de poomsae freestyle, los deportistas que aún no contaban con una coreografía individual se encuentran en proceso de aprendizaje de una rutina previamente creada… lo cual ha generado un alto nivel de motivación dentro del grupo.

_____

FIRMA:

NOMBRE: TATIANA LEÓN VALENCIA