

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES
FISIOTERAPIA**

Federación: Federación Nacional de Karate Do de Guatemala
 Profesional: Abner Samuel Hernández Callejas
 Mes y año: septiembre 2,021
 Lugar: Instalaciones de la Federación Nacional de Karate Do de Guatemala

Objetivo General:

Brindar atención fisioterapéutica curativa y preventiva a atletas de alto rendimiento de la Federación Nacional de Karate Do de Guatemala

Objetivos Específicos:

Proporcionar atención especializada de fisioterapia a los y las atletas de alto rendimiento tanto curativa como preventivamente.
 Realizar evaluación inicial a cada atleta para apertura de expediente clínico y poseer base de inicio para futuras atenciones requeridas.
 Asistir a los atletas antes y durante los entrenamientos en las instalaciones de la federación, asimismo brindar cobertura en eventos que esta desarrolle.

Listado de atletas atendidos durante el mes de agosto:

No.	Nombre	Rama	Evaluaciones	Tratamientos	Plan Educativo
1	María Renee Wong Álvarez	F	3	7	1
2	Carlos José Chacón Mazariegos	M	3	7	1
3	Pedro Pablo de la Roca López	M	2	4	1
4	Fabiana Velasco Barrientos	F	1	1	1
5	Ismael Herman Linares Figueroa	M	1	1	1
6	Brandon Lisandro Ramírez González	M	3	7	1
7	Allan David Maldonado Cruz	M	3	7	1
8	Gershon Adir Morales Serrano	M	3	3	1
9	Diego Ernesto Chacón Mazariegos	M	1	4	1
10	Bárbara Michelle Morales Chávez	F	3	7	1
11	Omar Alexander Osorio Estrada	M	1	2	1
12	Marcia Yessenia Pérez Morales	F	0	0	0
Totales			24	50	11
Asistencia de consulta durante entreno			11		
Cobertura de eventos/campeonatos			0		

Atención de atletas con lesiones específicas:

No.	Nombre	Diagnóstico	Tratamiento	Evolución
1	María Wong	Tendinopatía rotuliana izquierda crónica	Estímulo eléctrico, masaje, stretching y vendaje neuromuscular	Refiere disminución de dolor y síntomas, mejora del 75%.
2	Carlos Chacón	Contusión dedo gordo pie izquierdo	Estímulo eléctrico y vendaje neuromuscular.	Refiere mejoría y no refiere molestias al terminar inmovilización.
3	Pedro de la Roca	Tendinopatía Aquilea insercional. Mialgia hombro y trapecio.	Estímulo eléctrico, vendaje neuromuscular y masaje.	Referencia de mejora del 100%, refiere molestias de hombro y cuello, se da seguimiento
4	Allan Maldonado	Mialgia Aductor dedo gordo pie derecho. Distensión muscular glúteo izquierdo.	Estímulo eléctrico, masaje, stretching y vendaje neuromuscular	Refiere mejora del 75% de dedo gordo. Se da seguimiento por distensión de glúteo.
5	Omar Osorio	Mialgia Piramidal izquierda Carga en muslos anterior y posterior bilateral	Stretching y masaje.	Se da seguimiento por mialgia, refiere mejora del 75%.
6	Bárbara Morales	Tendinopatía pectorales, bíceps y rotadores de hombro bilateral	Electroestímulo, masaje, ultrasonido, ejercicio terapéutico	Se consulta con médico de CDAG y se da seguimiento de tratamiento y evolución.
7	Brandon Ramírez	Mialgia tibial anterior derecho Carga en muslos bilateral Espasmo cervical Carga en Hombro derecho	Electroestímulo, Masaje, ultrasonido, vendaje, stretching, ejercicio terapéutico y vendajes.	Referencia de mejora del 100% del tibial y carga en muslos. Mejora del 80% cervical, se da seguimiento.

				Mejora del 80% hombro derecho, se da seguimiento.
8	Gershon Morales	Atención en Tope, labio superior. Atención en entreno, esguince de tobillo izquierdo	Limpieza y para sangrado. Electroestimulo, crioterapia, vendaje y tópico	Mejora del 100% del labio superior. Se dará seguimiento a la consulta en COG y CDAG por tobillo
9	Diego Chacón	Mialgia tríceps brazo izquierdo	Electroestimulo, masaje, ultrasonido, tópico, stretching y plan educacional para hogar.	Refiere mejora del 75% se dará seguimiento

Descripción Complementaria:

- María Wong, se brinda seguimiento a razón de mejoría reflejada.
- Allan Maldonado refirió mejora del dedo gordo del pie, se da seguimiento y se inicia tratamiento por distensión de glúteo referida por CDAG por receta.
- Diego Chacón, se da seguimiento por mialgia de tríceps.
- Bárbara Morales, se incrementan frecuencias por semana para dar seguimiento por referencia médica.
- Se recomienda a Gershon Morales visitar clínicas de CDAG/COG para diagnóstico y prescripción farmacológica por esguince de tobillo.

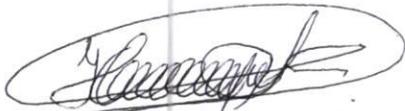
Observaciones:

Las evaluaciones iniciales fueron utilizadas para realizar evolución de cada atleta atendido. Los tratamientos varían con cada atleta y dependen de la evaluación, en general se aplica electroestimulación, masaje, percusión mediante pistola, estiramiento y vendaje neuromuscular.

Los planes educacionales se brindan al atleta cuando este solicita atención para una consulta en específico, este consta de indicaciones de medio físicos, estiramientos y ejercicio terapéutico para que lo realice en su domicilio y así contribuir a la pronta y óptima recuperación.

El tiempo de cada atención varía según el caso y el diagnóstico a tratar, este oscila entre 20 a 40 minutos.

Todo lo descrito se encuentra en los expedientes físicos de los atletas.



Mgtr. Abner Samuel Hernández Callejas
Lic. en Fisioterapia
Federación Nacional de Karate Do de Guatemala

José Carlos González Sánchez
Gerente Técnico
Federación Nacional de Karate Do

Vo.Bo. Lic. José Carlos González Sánchez
Gerente Técnico
Federación Nacional de Karate Do de Guatemala



cc. archivo personal



INFORME MENSUAL

Entrenador Contratado: Angel Augusto Chang Herrarte Lugar de Entrenamiento: Dojo Jorge Sosa Departamento: GUATEMALA Mes que reporta: SEPTIEMBRE Año: 2021

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	17:00 a 18:30
Martes	17:00 a 18:30
Miércoles	17:00 a 18:30
Jueves	17:00 a 18:30
Viernes	17:00 a 18:30
Sábado	08:00 - 10:00

Objetivos Mensuales de Atletas Practicantes: Mantener un buen trabajo en kata y kumite, avanzar en técnicas de ambas ramas y mejorar cualidades físicas. Y empezar a inculcar mas trabajo avanzado.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Practicantes: Los atletas han empezado a tomar el ritmo del entreno, presentando mejora en su rendimiento fisico y tecnico. Mas entendimiento del deporte y mayor volumen de trabajo. Mejoras en los topes mensuales, con mayor trabajo en aptitudes y desempeño tecnico y fisico.

Objetivos Mensuales de Atletas Sistemáticos: Tienen que trabajar a un mejor ritmo el area de kata y kumite, conocimiento de tecnicas basicas de kata y kumite, mayor desplazamiento en el area para ambas ramas. Mejorar en los combates con toma de decisiones. Mas trabajo tecnico tactico. Llevar el proceso para la las Eliminatórias de camino a los juegos Nacionales, tratando de clasificar a la mayoría de los atletas.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Sistemáticos: Los atletas han empezado a tomar el ritmo del entreno, presentando mejoras en su rendimiento fisico y tecnico. Presentando un avance notorio y mejora en sus tecnicas. Mayor desplazamiento adecuado en el area de combate, presentando mas soltura y agilidad en todos sus movimientos.

Actividades programadas para el siguiente mes: mejorar el trabajo tecnico-tactico. Darles mayor gama de herramientas para mejorar el combate, tratar que mejoren su trabajo de decision para atacar y contratacar. Y seguir con el trabajo para la eliminatória regional y buscar la clasificacion de todos los atletas.

MATRICULA POR GENERO		
GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Femenino	22	42%
Masculino	32	47%
Total	54	45%

MATRICULA POR CINTAS	
Blanca	34
Amarilla	4
Naranja	3
Verde	4
Morada	5
Azul	2
Roja	0
Café	2
Negra	0
Total	54

MATRICULA POR PERTENENCIA SOCIOLINGÜÍSTICA						
Itzá'	Poqoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Poqomchi'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqchi'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteco	Tz'utujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchiteka	Xinca	Garifuna	Castellano	Otros		
0	0	0	54	0		

MATRICULA POR ETNIA	
Maya	0
Xinca	0
Ladino	54
Garifuna	0

Realización de Test Pedagógico: NO Especifique el test pedagógico que realizo: NINGUNO Participó en alguna competencia? SI

Especifique la competencia en la que participo: RANKING MENSUAL EFECTUADO EL 27 DE AGOSTO CON ATLETAS DEL DOJO JORGE SOSA Y CAMPEONATO LA ASUNCION 29 DE AGOSTO 2021 Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique: CURSO PARA ENTRENADORES CDAG "NIVEL IV" - CAPACITACION DE ARBITRAJE IMPARTIDO POR EL ARBITRO GUIDO ABDALLA 21 DE AGOSTO 2021

Angel Augusto Chang Herrarte
Entrenador
GUATEMALA

Sello
Asociación Deportiva Departamental
Karate Do
GUATEMALA

Sello
Confédération Deportiva Autónoma de Guatemala
Metodólogo Deportivo
GUATEMALA
DIRECCION TECNICA
METODOLOGICA DE GUATEMALA
SUB GERENCIA TECNICA





INFORME MENSUAL

Entrenador Contratado: Barbara Michelle Morales Chavez Lugar de Entrenamiento: Dojo Jorge Sosa (Virtual) (Colegio EducaKids, Escuela de Valores, Colegio Escuela de Cristo, Colegio Intercultural, Escuela 471) Departamento: Guatemala Mes que reporta: Septiembre Año: 2021

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	10:30 a 11:00
Martes	10:30 a 11:00
Miércoles	09:00 a 11:00
Jueves	09:00 a 11:00
Viernes	09:00 a 11:00
Sábado	0

Objetivos Mensuales de Atletas Escolares Sistemáticos:

Se imparten los entrenamientos via plataforma zoom con los colegios en la reeducación, en el mes de marzo se iniciaron los entrenamientos con un calentamiento, seguido de desarrollar las capacidades y habilidades de los niños y jóvenes, como parte específica la enseñanza de las técnicas básicas y teoría del karate-Do en base al programa de la Fenak Shito Ryu ((Tachi Kata, posiciones estacionarias, Partes del cuerpo Yodan, Shudan, Gedan, las direcciones adelante atrás, derecha e izquierda, Mae, Ato, Miigi, Iidari.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Escolares Sistemáticos:

El objetivo este mes fue la enseñanza de técnica básica estacionaria Zuki Yodan Ate iuke Yoko Uchi Gedan Rarai (iza ate) preparandolos para el

Dificultades:

se cumplieron con las actividades planificadas, y con la enseñanza de técnicas, desplazamientos y habilidad

Entrenamiento virtual, no cuentan con espacio para realizar ejercicios físicos y de karate, fallas con señal de internet, los alumnos no poseen traje de karate.

Participo en Exhibiciones o Giras Deportivas N/A

Detalle la cantidad de alumnos atendidos en Exhibiciones o Giras deportivas.

N/A

Actividades programadas para el siguiente mes:

Seguir con el programa Tachi Kata, ponerle algo de dificultad a los desplazamientos y golpes en kamae y seguir desarrollando las fuerza, flexibilidad y coordinación. Mejorar habilidad con las piernas.

GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Femenino	63	94%
Masculino	82	97%
Total	145	96%

Blanca	145
Amarilla	0
Naranja	0
Verde	0
Morada	0
Azul	0
Roja	0
Café	0
Negra	0
Total	145

Itzá'	Poqoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Poqomchi'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqchi'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteco	Tz'utujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchitoka	Xinca	Garífuna	Castellano	Otros		
0	0	0	145	0		

Maya	0
Xinca	0
Ladino	145
Garífuna	0

Realización de Test Pedagógico: N/A

Especifique el test pedagógico que realizo: N/A

Participó en alguna competencia? No

Especifique la competencia en la que participo: N/A

Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique:

Participación como árbitro en el campeonato Nacional Asunción de karate do realizado en el Domo zona 13 el sábado 28 de Agosto de 2021.

Barbara Morales

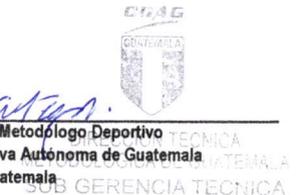
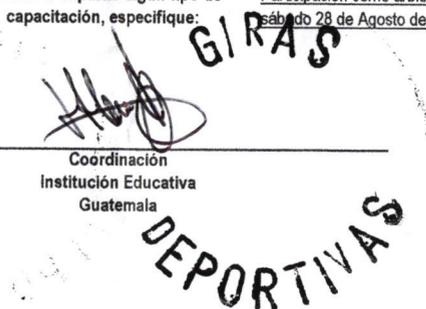
Barbara Michelle Morales Chavez
Entrenador Programa Escolar
Guatemala

Sello

Coordinación
Institución Educativa
Guatemala

Sello

Giras Deportivas/ Metodólogo Deportivo
Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
Guatemala





INFORME MENSUAL

Entrenador Contratado: Brandon Lizandro Ramirez Gonzalez

Lugar de Entrenamiento: Dojo Jorge Sosa

Departamento: Guatemala

Mes que reporta: SEPTIEMBRE

Año: 2021

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	15:30 a 17:00
Martes	15:30 a 17:00
Miércoles	15:30 a 17:00
Jueves	15:30 a 17:00
Viernes	15:30 a 17:00
Sábado	09:00 - 11:00

Objetivos Mensuales de Atletas Practicantes: Mantener su Fuerza, Velocidad y Flexibilidad. Corregir errores en técnicas básica estacionaria y en movimiento, perfeccionar la katas a realizar en el campeonato de la asución y en el kumite prepararlos tácticamente y psicológicamente para el nacional del 28 de agosto y para el regional de karate do

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Practicantes: Se logro el objetivo esperado obteniendo 5 medallas de Oro, 3 de plata y 3 de bronce. en el campeonato nacional de la Asución.

Objetivos Mensuales de Atletas Sistemáticos: Mejorar su Fuerza, Velocidad y Flexibilidad. Corregir errores en técnicas básica de kata estacionaria y desplazandose para el examen de cinta de diciembre, y aprender nuevas técnicas y teoría básica, si como tambien mejorar las técnicas básicas de brazo y pierna en el kumite.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Sistemáticos: Se mejoró y se corrigieron los errores en técnicas básica estacionaria y en movimiento de la técnica básica de kata y en kumite se va desarronando un considerable técnica y parendiendo a tirar técnicas de pateo correctamente

Actividades programadas para el siguiente mes: Corregir los errores técnicos y tácticos que ocurrieron en la competencias tanto en kata y como en kumite, para los practicantes seguir mejorando en su tecnicas de basicas de katay de kumite

MATRICULA POR GENERO		
GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Masculino	44	36%
Femenino	16	53%
Total	60	44%

MATRICULA POR CINTAS	
Blanca	42
Amarilla	5
Naranja	3
Verde	4
Morada	1
Azul	2
Roja	1
Café	2
Negra	0
Total	60

MATRICULA POR PERTENENCIA SOCIOLINGÜÍSTICA						
Itzá'	Poqoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Poqomchi'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqchi'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteco	Tz'utujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchiteka	Xinca	Garifuna	Castellano	Otros		
0	0	0	60	0		

MATRICULA POR ETNIA	
Maya	0
Xinca	0
Ladino	60
Garifuna	0

Realización de Test Pedagógico: no

Especifique el test pedagógico que realizo: 0

Participó en alguna competencia? si

[Handwritten signature]
 VoBo FENAK
 FENAK
 DIRECCION TECNICA DE KARATE DO

Especifique la competencia en la que participo: RANKING MENSUAL EFECTUADO EL 27 DE AGOSTO CON LOS ATLETAS DEL DOJO JORGE SOSA Y CAMPEONATO NACIONAL ASUNCION 28 DE AGOSTO

Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique: Curso de Diplomado de Karate Do en la Universidad Galielo de Guatemala, 21 de agosto Capacitación de arbitraje por parte del Arbitro Mundial Shihan Guido Addalla Romero

[Handwritten signature]
 Brandon Lizandro Ramirez Gonzalez
 Entrenador
 Guatemala

Sello

[Handwritten signature]
 Asociación Deportiva Departamental
 Karate Do
 Guatemala

Sello

[Handwritten signature]
 Metodólogo Deportivo
 Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
 Guatemala



INFORME MENSUAL

Entrenador Contratado: AUGUSTO PADILLA PEREZ

Lugar de Entrenamiento: Casa del deportista 8a. Calle 2-60
zona 2 canto santa cristina
Mazateango

Departamento: Suchitepequez Mes que reporta: SEPTIEMBRE

Año: 2021

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	09:00 a 10:00 03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 06:00 06:a 07
Martes	09:00 a 10:00 03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 06:00 06:a 07
Miércoles	09:00 a 10:00 03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 06:00 06:a 07
Jueves	09:00 a 10:00 03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 06:00 06:a 07
Viernes	09:00 a 10:00 03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 06:00 06:a 07
Sábado	0

Objetivos Mensuales de Atletas Practicantes:	<u>Desarrollar tecnica basicas de pierna y puño y tecnica basicas de kata.</u>
Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Practicantes:	<u>Se desarrollo tecnicas basicas de pierna y puño y tecnicas basicas de kata.</u>
Objetivos Mensuales de Atletas Sistemáticos:	<u>Desarrollar kijones de combate y estrategia.</u>
Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Sistemáticos:	<u>Se ejecuto los kijones de combates y estrategia de combate .</u>
Actividades programadas para el siguiente mes:	<u>Realizar rangui Departamental . Campeonato Etounament 23 alk 24 de octubre .</u>

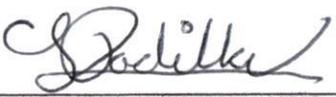
MATRICULA POR GENERO		
GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Femenino	17	57%
Masculino	28	54%
Total	45	55%

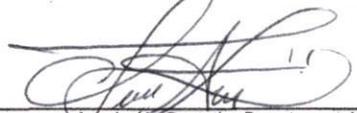
MATRICULA POR CINTAS	
Blanca	9
Amarilla	33
Naranja	0
Verde	1
Morada	1
Azul	0
Roja	0
Café	1
Negra	0
Total	45

MATRICULA POR PERTENENCIA SOCIOLINGÜÍSTICA						
Itzá'	Pogoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Poqomchi'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqchi'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteco	Tz'utujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchiteka	Xinca	Garifuna	Castellano	Otros		
0	0	0	45	0		

MATRICULA POR ETNIA	
Maya	0
Xinca	0
Ladino	45
Garifuna	0

Realización de Test Pedagógico:	<u>SI</u>	Especifique el test pedagógico que realizo:	<u>TEST TECNICO .</u>	Participó en alguna competencia?	<u>SI</u>
Especifique la competencia en la que participo:	<u>Ranking Mensual, 17 de Septiembre Casa del deportista, participacion de 25 atletas y Campeonato Nacional Asuncion 28 de Agosto .</u>		Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique:	<u>Capacitación Virtual de actualización de arbitrajez 21 de Agosto . Capacitación presencial Kihonnes deportivos 18 de septiembre, Capacitación Kihonnes san Kyu 18 de septiembre .</u>	


 AUGUSTO PADILLA PEREZ
 Entrenador
 Suchitepequez


 Asociación Deportiva Departamental
 Karate Do
 Suchitepequez

Sello



Luis P. Duque P.
 Metodólogo Deportivo
 Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
 Suchitepequez





INFORME MENSUAL

Eduardo Ascencio
González

Lugar de Entrenamiento: Dojo Jorge Sosa, Polideportivo zona 5.

Departamento: Guatemala

Mes que reporta: Septiembre

Año: 2021

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	14:00 a 15:30
Martes	14:00 a 15:30
Miércoles	14:00 a 15:30
Jueves	14:00 a 15:30
Viernes	14:00 a 15:30
Sábado	10:00 a 12:00

Objetivos Mensuales de Atletas Practicantes: continuar con el desarrollo de los primeros kihones tanto deportivo como de estilo, ademas de continuar con el trabajo de acondicionamiento fisico. Terminar con el aprendizaje del kata taihyoku shodan e iniciar con el kata heian shodan.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Practicantes: se logro terminar con la mayoria de los atletas con el kata taihyoku shodan, pero nos logro lo mismo con el kata heian shodan.

Objetivos Mensuales de Atletas Sistemáticos: Continuar con la preparacion tanto fisica como tecnica, para llegar de la mejor forma posible al torneo nacional de la Asuncion, ademas continuar con la preparacion rumbo a la eliminatória de juegos nacionales.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Sistemáticos: se lograron obter 5 medallas de oro, dos de plata y 4 medallas de bronce, en el torneo Nacional de la asuncion, que nos sirvio ademas como preparacion para los atletas que van a la eliminatória a juegos nacionales.

Actividades programadas para el siguiente mes: participar con el mayor numero posible de atletas posible, en la ultima eliminatória rumbo a juegos nacionales. Participar en los eventos y actividades varias orqanizadas por la federacion nacional de karate do.

MATRICULA POR GENERO		
GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Femenino	19	33%
Masculino	31	31%
Total	50	32%

MATRICULA POR CINTAS	
Blanca	27
Amarilla	3
Naranja	5
Verde	3
Morada	0
Azul	2
Roja	0
Café	6
Negra	4
Total	50

MATRICULA POR ETNIA	
Maya	0
Xinca	0
Ladino	50
Garifuna	0

MATRICULA POR PERTENENCIA SOCIOLINGÜÍSTICA						
Itzá'	Poqoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Poqomchi'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqchi'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteco	Tz'utujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchiteka	Xinca	Garifuna	Castellano	Otros		
0	0	0	50	0		

Realización de Test Pedagógico: No

Especifique el test pedagógico que realizo:

Ninguno

Participó en alguna competencia? si

[Signature]
VoBo FENAK
FEDERACION NACIONAL DE KARATE DO
GERENCIA TÉCNICA
FENAK

Especifique la competencia en la que participo: Ranking mensual efectuado el 27 de agosto con atletas del dojo Jorge Sosa y Campeonato de la Asuncion realizado el 28 de Agosto de 2021

Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique: ACTUALIZACION DE ARBITRAJE IMPARTIDO POR EL SHIHAN Y ARBITRO MUNDIAL GUIDO ABDALA, LA CAPACITACION SE REALIZO EL DIA 21 DE AGOSTO.

[Signature]
Jesús Eduardo Ascencio González
Entrenador
Guatemala

[Signature]
Asociación Deportiva Departamental
Karate Do
Guatemala

[Signature]
Metodólogo Deportivo
Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
Guatemala

CMAG
COMITÉ MEXICANO DE GUATEMALA
DIRECCION TECNICA
SUB GERENCIA TECNICA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



INFORME MENSUAL

Entrenador Contratado: Edwin Fernando Cortez Garcia Lugar de Entrenamiento: Casa del Deportista Departamento: Jutiapa Mes que reporta: Septiembre Año: 2021

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	08:00 a 11:00 y 14:00 a 17:00
Martes	08:00 a 11:00 y 14:00 a 17:00
Miércoles	08:00 a 11:00 y 14:00 a 17:00
Jueves	08:00 a 11:00 y 14:00 a 17:00
Viernes	08:00 a 11:00 y 14:00 a 17:00
Sábado	08:00 a 11:00 y 14:00 a 17:00

Objetivos Mensuales de Atletas Practicantes: Desarrollar Técnicas Básica kamaen, yacko tzuki, maite tzuki, maitén tsuky, mawashi gery, mae query, deportivo y técnicas de shotokan marcial como defensa personal.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Practicantes: Estos objetivos se lograron trazar con herramientas pedagógicas de técnicas tácticas del karate do de aprendizajes paso a paso para que el atleta incipiente tenga un mejor aprendizaje.

Objetivos Mensuales de Atletas Sistemáticos: Desarrollar técnicas de combate deportivo doble paso, Maite Tzuki con desplazamientos, ejercicios de fuerza con explosividad, desplazamientos de Kumite, mejorar la preparación física del atleta, sistemático, y conocimiento teórico práctico del reglamento de karate Do, katasy kihones marciales.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Sistemáticos: Estos objetivos se lograron trazar con herramientas pedagógicas de técnicas tácticas del karate do de aprendizajes simples y complejos.

Actividades programadas para el siguiente mes: Entrenamiento al aire libre, como preparación física especial, desarrollo de un test físico y poder participar en el campeonato tournament Fenak 2021 virtual en todas sus categorías.

GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Femenino	6	48%
Masculino	29	66%
Total	35	57%

Blanca	18
Amarilla	5
Naranja	3
Verde	5
Morada	0
Azul	1
Roja	0
Café	1
Negra	1
Total	34

Itzá'	Pogoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Pogomchi'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqchi'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteco	Tzutujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchiteka	Xinca	Garifuna	Castellano	Otros		
0	0	0	35	0		

Maya	0
Xinca	0
Ladino	35
Garifuna	0

Realización de Test Pedagógico: NO

Especifique el test pedagógico que realizó: NO

Participó en alguna competencia? SI

[Handwritten signature]
 GERENCIA TÉCNICA
 FEDERACION NACIONAL DE KARATE DO
 FENAK
 28/09/2021
 Recibido

Especifique la competencia en la que participo: CAMPEONATO NACIONAL ASUNCION 28/08/2021 RANKING: 10/09/2021

Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique: RECIBIENDO: Diplomado Especialista en el Entrenamiento de Karate do de alto rendimiento, y Capacitación Informativa Campeonato Asuncion 26/08/2021

[Handwritten signature]
 Edwin Fernando Cortez Garcia
 Entrenador
 Jutiapa



Asociación Deportiva Departamental Karate Do Jutiapa

[Handwritten signature]
 Metodólogo Deportivo
 Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
 Jutiapa



Sello

INFORME MENSUAL

Entrenador Contratado: Glenda Nineth Aceituno Vega Lugar de Entrenamiento: local B, Santa Lucia Cotzumalguapa, Escuintla Departamento: Escuintla Mes que reporta: Septiembre Año: 2021

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 05:00 a 06:00, y 06:00 a 08:00 pm
Martes	01:00 a 05:00 pm
Miércoles	03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 05:00 a 06:00, y 06:00 a 08:00 pm
Jueves	03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 05:00 a 06:00, y 06:00 a 08:00 pm
Viernes	03:00 a 04:00, 04:00 a 05:00, 05:00 a 06:00, y 06:00 a 08:00 pm
Sábado	10:00 - 12:00

Objetivos Mensuales de Atletas Practicantes: tecnicidad de ido kihon de tecnica de combate con objetivo de preparacion para evento virtual, desarrollo de mawashi queri por pasos y perfeccionamiento de yako suki.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Practicantes: excelentes resultados, y se adaptan a las tecnicas de ido kihon

Objetivos Mensuales de Atletas Sistemáticos: tecnicidad de combate avanzando formando diferentes kihones como preparacion para evento virtual, mejorar la fuerza en los atletas con trabajo de pesas y la resistencia.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Sistemáticos: excelentes resultados en la prueba de RM1 los atletas mejoraron su peso, y buen trabajo y resultado de las tecnicas de ido kihon

Actividades programadas para el siguiente mes: Ranking departamental, campeonato virtual

MATRICULA POR GENERO		
GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Femenino	15	95%
Masculino	19	90%
Total	34	92%

MATRICULA POR ETNIA	
ETNIA	CANTIDAD
Maya	0
Xinca	0
Ladino	34
Garífuna	0

MATRICULA POR CINTAS	
CINTA	CANTIDAD
Blanca	12
Amarilla	3
Naranja	5
Verde	3
Morada	0
Azul	3
Roja	0
Café	8
Negra	0
Total	34

MATRICULA POR PERTENENCIA SOCIOLINGÜÍSTICA							
PERTENENCIA	CANTIDAD	PERTENENCIA	CANTIDAD	PERTENENCIA	CANTIDAD	PERTENENCIA	
Itzá'	0	Poqoman	0	Achi	0	Ixil	0
Q'anjob'al	0	K'iche'	0	Q'eqchi'	0	Mopan	0
Poqomchi'	0	Ch'orti'	0	Tektiteko	0	Chuj	0
Sakapultot'	0	Azul	0	Mam	0	Mam	0
Kaqchikel'	0	Roja	0	Jakalteco	0	Jakalteco	0
Tz'utujil'	0	Café	0	Tz'utujil'	0	Tz'utujil'	0
		Negra	0	Chalchiteka	0	Xinca	0
		Total	34	Garífuna	0	Castellano	34
				Otros	0	Otros	0

Realización de Test Pedagógico: SI

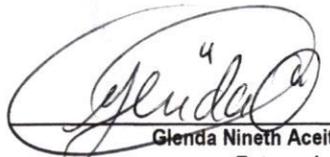
Especifique el test pedagógico que realizo: PESAS RM1

Participó en alguna competencia? Si



Especifique la competencia en la que participo: Ranking Mensual, 17 de Septiembre, en Santa Lucia Cotz, participacion de 25 atletas de 2 municipios.

Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique: Diplomado especializado en karate do recibiendo los sig. Cursos: teoria y metodologia del entrenamiento deportivo, especialidad en karate do, psicologia, bioquimica


Glenda Nineth Aceituno Vega
Entrenador
Escuintla


Asociación Deportiva Departamental
Karate Do
Escuintla


Sello
Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
Escuintla



INFORME MENSUAL

Dojo Jorge Sosa, virtual Dojo Jorge Sosa,
Virtual (Colegio Bambi, Colegio siglo 21,
Colegio EducaKids, Escuela de Valores,
Colegio Escuela de cristo, Colegio
intercultural)

Entrenador Contratado: Ismael Herman Linares Figueroa Lugar de Entrenamiento: Guatemala Departamento: Guatemala Mes que reporta: SEPTIEMBRE Año: 2021

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	9:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00
Martes	9:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00
Miércoles	9:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00
Jueves	9:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00
Viernes	9:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00
Sábado	0

Objetivos Mensuales de Atletas Escolares Practicantes Y Grupo de Desarrollo.

mismas técnicas, logrando que los deportistas ejecuten el pateo lo más técnico posible. Este mes se realizaron combinaciones de las técnicas de brazo y pierna, el trabajo se realizó estacionario sin movimiento de combate.

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Escolares Practicantes Y Grupo de Desarrollo

Este mes se cumplió con los objetivo pre vistos, se notó avance en las técnicas de pierna (Mae geri, Mawashi shuda Mawashi yodan) logrando realizarlas de manera fluida cumpliendo al 100% con el trabajo.

Dificultades:

Entrenamiento virtual, no cuentan con espacio para realizar ejercicios físicos y de karate, fallas con señal de internet, los alumno no poseen traje de karate...

Participo en Exhibiciones o Giras Deportivas No se realizo

Detalle la cantidad de alumnos atendidos en Exhibiciones o Giras deportivas.

Ninguno.

Actividades programadas para el siguiente mes:

Realizar repaso de lo visto el mes anterior, el próximo mes se enseñara el movimiento de combate y se inicia la realización de las técnicas en movimiento, (técnicas de varazo, pierna y combinaciones.

MATRICULA ESCOLAR POR GENERO		
GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Femenino	75	100%
Masculino	71	85%
Total	146	93%

MATRICULA POR CINTAS	
Blanca	83
Amarilla	0
Naranja	0
Verde	0
Morada	3
Azul	4
Roja	4
Café	2
Negra	2
Total	146

MATRICULA ESCOLAR POR ETNIA	
Maya	0
Xinca	0
Ladino	146
Garifuna	0

MATRICULA ESCOLAR POR PERTENENCIA SOCIOLINGÜÍSTICA						
Itzá'	Poqoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Poqomchi'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqchi'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteco	Tz'utujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchiteka	Xinca	Garifuna	Castellano	Otros		
0	0	0	146	0		

Realización de Test Pedagógico: N/A

Especifique el test pedagógico que realizo: N/A

Participó en alguna competencia? NO

Especifique la competencia en la que participo: N/A

Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique: Participación como árbitro en el campeonato Nacional Asunción de karate do realizado en el Domo zona 13 el sábado 28 de Agosto de 2021.



Ismael Herman Linares Figueroa
 Entrenador Programa Escolar
 Guatemala

Sello

Coordinación
 Institución Educativa
 Guatemala

Sello

Giras Deportivas/Metodólogo Deportivo
 Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
 Guatemala DIRECCIÓN TÉCNICA
 METODOLÓGICA DE GUATEMALA
 SUB GERENCIA TÉCNICA





INFORME MENSUAL

Entrenador Contratado: Jorge Michael Chicoy Martinez Lugar de Entrenamiento: 8va calle 1-76 zona 1 Escuintla Departamento: Escuintla Mes que reporta: Septiembre Año: 2021
Dojo Kuro Obi Kai.

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	15:00 a 16:00, 16:00 a 17:00, 17:00 a 18:00 y 18:00 a 18:30
Martes	15:00 a 16:00, 16:00 a 17:00, 17:00 a 18:00 y 18:00 a 18:30
Miércoles	15:00 a 16:00, 16:00 a 17:00, 17:00 a 18:00 y 18:00 a 18:30
Jueves	15:00 a 16:00, 16:00 a 17:00, 17:00 a 18:00 y 18:00 a 18:30
Viernes	15:00 a 16:00, 16:00 a 17:00, 17:00 a 18:00 y 18:00 a 18:30
Sábado	0

Objetivos Mensuales de Atletas Practicantes: Desarrollo en habilidades motrices gruesas, capacidades condicionales y coordinativas. Introducción al karate desarrollando la técnica básica marcial y deportiva (kata y kumite), aprendizaje de las posiciones básicas de pies, técnica defensiva (hedan barai, Aoguke, yoko uke, uchi, shuto barai, uke). Técnica de Maite Tzuki y Yakutzuky, Mawashi geri shudan y Yodan. KATA HEIANES

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Practicantes: EN BASE A LA PLANIFICACIÓN SE ESTAN CUMPLIENDO LOS OBJETIVOS, DESARROLLANDO LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES FISICAS DE LOS PRACTICANTES Y LA MEJORA DE TÉCNICA BÁSICA DE KATA Y KUMITE.

Objetivos Mensuales de Atletas Sistemáticos: PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y ESPECÍFICA (fuerza, velocidad, resistencia, explosividad) PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICO (doble paso, yokutzuki, mawashi yodan y shudan, combinación de manos y piernas) PREPARACIÓN ESTRATÉGICO (movimiento de combate, fintas, soluciones de ataque y contra ataque con técnica favorita).

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Sistemáticos: EN BASE A LA PLANIFICACIÓN SE ESTAN CUMPLIENDO LOS OBJETIVOS, DESARROLLANDO LAS CAPACIDADES FISICAS GENERALES, TÉCNICO TÁCTICO Y ESTRATÉGICO DE KUMITE Y DE IGUALMANERA LA EVOLUCIÓN DE LA KATA.

Actividades programadas para el siguiente mes: RANKING DEPARTAMENTAL, CAMPEONATO ETOURNAMENT FENAK

MATRICULA POR GENERO		
GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Masculino	13	74%
Femenino	13	71%
Total	26	73%

MATRICULA POR CINTAS	
Blanca	9
Amarilla	5
Naranja	6
Verde	4
Morada	0
Azul	0
Roja	0
Café	0
Negra	2
Total	26

MATRICULA POR PERTENENCIA SOCIOLINGÜÍSTICA						
Itzá'	Poqoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Poqomch'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqch'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteco	Tz'utujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchiteka	Xinca	Garifuna	Castellano	Otros		
0	0	0	26	0		

MATRICULA POR ETNIA	
Maya	0
Xinca	0
Ladino	26
Garífuna	0

Realización de Test Pedagógico: N/A

Especifique el test pedagógico que realizo:

N/A

Participó en alguna competencia? Si

[Handwritten Signature]
 VoBo FENAK
 GERENCIA TÉCNICA
 FENAK

Especifique la competencia en la que participo: Ranking Mensual, Septiembre participación de 38 atletas de 2 municipios, Campeonato Nacional "ASUNCION"

Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique: 18/09/2021 Clase Shotokan/Shito Ryu (sensei Francisco Low / Guido Abdalla), Capacitación Kihones Deportivos (sensei Juan Draque) Lugar: Dojo Jorge Sosa

[Handwritten Signature]
 Jorge Michael Chicoy Martinez
 Entrenador
 Escuintla

[Handwritten Signature]
 Asociación Deportiva Departamental
 Karate Do
 Escuintla

[Handwritten Signature]
 Metodólogo Deportivo
 Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
 Escuintla



**INFORME DE ACTIVIDADES DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS TÉCNICOS A LA FEDERACIÓN NACIONAL DE KARATE DO
CORRESPONDIENTE AL PERIODO DEL 01 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2021.**

Las Actividades que se realizaron conjuntamente con la Gerencia Técnica de la Federación Nacional de Karate Do durante el presente mes fueron las siguientes:

- Se apoyó a la Gerencia técnica en la revisión de documentos técnicos.
- Se participó en la capacitación para dirigentes de las Asociaciones Departamentales.
- Asistí a reuniones técnicas convocadas por el Gerente Técnico.
- Se tuvo reuniones virtuales con el Gestor General para tratar asuntos técnicos de la Federación.
- Se revisaron documentos técnicos del diplomado universitario para entrenadores de Karate Do.
- Se asistió a eventos de control y evaluación de atletas proyectados a Juegos Panamericanos Juveniles.


MEF. José Gabriel del Busto Fernández
DPI 2627 63893 0101


Leonel Estuardo González Urlá
Presidente Comité Ejecutivo
Federación Nacional de
Karate Do de Guatemala



Guatemala 21 de septiembre de 2021

Licenciado
Jose Carlos Gonzalez
Gerente Técnico
Federación Nacional de Karate Do
Su Despacho

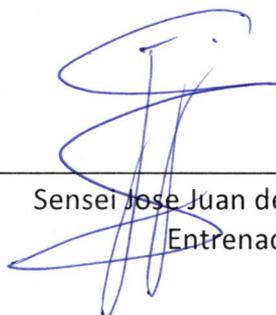
Respetuosamente me dirijo a usted para informar de las actividades realizadas por mi persona durante el mes de septiembre del presente año.

Este es el detalle de dichas actividades del presente mes.

No.	Actividad
1	Acompañar-Apoyar a los atletas a su preparación física al CENAD los días martes y jueves en horario de 6:00AM a 8:00AM y luego de 3:30PM a 5:00PM.
2	Acompañar-Apoyar a los atletas a su preparación física a la pista del Estadio Doroteo Guamuch Flores los días lunes, miércoles, viernes y Sabado en horario de 6:00AM a 8:00AM y de 3:30PM a 5:00PM.
3	Seguimiento y control del equipo de presoterapia a los atletas asignados por día y hora.
4	Apoyo técnico en los entrenamientos del Dojo Jorge Sosa de Lunes a Jueves de 6:30PM a 8:00PM.
5	Dirigir como Coach en los topes de control del Dojo Jorge Sosa los días Viernes de 1:00PM a 3:00PM.
6	Llevar control de asistencia de trabajo físico y técnico. Y otras actividades.
7	Apoyo a la realización de test pedagógicos
8	Participación en las reuniones estratégicas de los tope de control los días Lunes del presente mes.
9	Brindar entrenamientos los martes al medio día a los atletas Brando Ramirez e Ismael Linares

10	Seguimiento y entrenamientos al Grupo de Desarrollo los viernes de 15:00 a 17:00 hrs
11	16 de septiembre Participación en la reunion con la Triada Medica.
12	20 de agosto Modelaje competitivo. Apoyar a los atletas en el combate antes durante y después.
13	21 de agosto, participación en Clinica de arbitraje impartida por el Sensei Guido Abdalla, árbitro mundial
14	28 de agosto participación como coach del equipo de la delegación de Guatemala en el Campeonato Asunción.
15	18 de septiembre, participación en capacitación de los kihones deportivos 12 y 13 para el campeonato virtual del 23 y 24 de octubre.

Agradezco la atención prestada a la presente y para lo que tenga a bien disponer, me despido con mis más altas muestras de consideración y estima.



Sensei Jose Juan de León Armas
Entrenador





FEDERACION NACIONAL DE KARATE GUATEMALA

Instructor:

Julio Antonio García Hernández

Fecha:

Septiembre 2021

Tiempo:

2 hrs

Clase

6am 8am

Días

L-M-V



Objetivo	Cuidarse	Entrenar
Fi Fuerza	calentamiento correr saltar flexiones hombros	estiramiento apertura piernas shiko TRONCO
Tecnico	estacionario En moto dachi seiken tsuky-1-2-3 tsukis Keri-mae Keri ukes Gedan-Shudan-Yodan	AVANCES: oitruk yako tsuky mae tsuky mae-yoko-Hausashi ukes-gedan-Shudan
KATA Kumite	Kihon-Kumite: preparando-saltos -Luego Maiteyako tsuki con yoriashi y Kia -mae keri -oitruk yako con Kia y desplazamiento	Kata Kosokundai portempos y Luego completo

FEDERACIÓN NACIONAL DE KARATE-DO DE GUATEMALA

INFORME DEL ACOMPAÑAMIENTO DE PSICÓLOGIA DEPORTIVA

FECHA: SEPTIEMBRE 2021

I. DATOS GENERALES

A. Nombre de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:

Karate-Do de Guatemala

B. Presidente de la Federación y/o Asociación:

Leonel Estuardo González Urlá

C. Representante Administrativo de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:

José Carlos González Sánchez

D. Nombre y función del que presenta el informe:

Osniel Urquijo González, Acompañamiento de psicología deportiva

E. Fechas, lugar y horarios de Realización de la preparación psicológica:

Días de trabajo: martes y jueves de 7:00pm a 8:30 pm, viernes de 1:00 pm a 3:00 pm y sábados de 6:30 am a 8:00 am (Atención grupal y personalizada a los deportistas de preselecciones nacionales).

II. INFORMACION DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

A. Incluye análisis descriptivo general:

El presente mesociclo es el 3ero del Plan de entrenamiento para los Juegos Panamericanos de la Juventud, donde se insertaron dos competencias preparatorias, el Campeonato Iberoamericano mayor a desarrollarse en Nicaragua y el invitacional a realizarse en Panamá donde participará la preselección nacional juvenil que se prepara para Cali 2021, en función de mantener la preparación a largo plazo hacia los Juegos Panamericanos Juveniles e incorporar métodos para

la puesta en forma hacia el evento preparatorio la preparación psicológica se personalizó hacia los siguientes indicadores de la forma deportiva:

Objetivo: Favorecer la obtención de la forma deportiva a partir del desarrollo de los componentes del sistema psico-regulador que permitan obtener niveles adecuados de disposición psíquica para competir.

Contenidos: Autocontrol emocional, autorregulación, perfeccionamiento de cualidades volitivas, zona óptima de competencia.

Métodos y técnicas: Aplicación de pruebas de ansiedad-estrés y trabajo con dinámicas de relajación-activación.

Se aplicaron 2 test un test psicológicos

1. Ansiedad rasgo-estado (IDAREE) para determinar los niveles de ansiedad de los deportistas y compararlos con los tipos de personalidad para así establecer estrategias de trabajo.
2. APC (Actitud para la competencia) para determinar los niveles de desarrollo de las habilidades psicológicas para competir

A partir de la aplicación de la prueba se estableció el programa de trabajo de microciclos en función de la siguiente metodología:

- 1.- Diagnóstico
- 2.- Elaboración de estrategias individuales para cada deportista.
- 3.- Talleres grupales para el trabajo de variables de retroalimentación en los topes.
- 4.- Retroalimentación al entrenador y al colectivo técnico de los resultados obtenidos.
- 5.- Establecimiento de rutinas de activación y observación de variables comportamentales en los topes de control de los viernes.

Se trabajaron sesiones individuales con los deportistas en función del autocontrol, el manejo de la ansiedad y el estrés, las metas a corto y mediano plazo, el pensamiento táctico, las variables comportamentales de rendimiento así como las estrategias individuales para el logro de la Zona Óptima de Rendimiento. En el presente mesociclo se potenciaron las variables de cohesión grupal, rivalidad competitiva, evitación del estado de autocomplacencia competitiva así como el manejo de situaciones estresógenas externas e internas lo que provocó que el equipo avance hacia el logro de la forma deportiva.

B. Programa de preparación psicológica realizado:

	Jueves, 2	Viernes, 3	Sábado, 4
	Taller cualidades Inteligencia emocional	Rutina de visualización centrada en la corrección de elementos técnicos. Incluir variantes de activación a través del trabajo con las sensaciones	Trabajo de lateralidad dentro del entrenamiento
Martes 7	Jueves. 9	Viernes. 10	Sábado. 11
Retroalimentación individual del desempeño en el tope Estrategias personales de enfrentamiento Taller zona óptima de competencia	Retroalimentación individual del desempeño en el tope Estrategias personales de afrontamiento Entrenamiento mudo para las independencias	Cobertura al Tope de control. Medición FC y FR óptima para la activación de la Zona óptima de competencia	Relajación neuromuscular progresiva al final del entrenamiento
Martes 14	Jueves. 16	Viernes. 17	Sábado. 18
Diagnóstico IDAREE y APC	Activación-relajación (Individual) Técnicas para trabajarlas	Estrategias individuales de autocontrol	Relajación neuromuscular progresiva al final del entrenamiento Guiada por el entrenador
Martes 21	Jueves. 23	Viernes 24	

Taller Zona Optima de Rendimiento (ZOC)	Activación neuromuscular	Trabajo individual ZOC
Intervención del entrenador ante el manejo de la presión	Trabajo de consecutividad del pensamiento y toma de decisiones	
	Trabajo con entrenadores para el manejo de situaciones de competencia	

C. Breve análisis cualitativo y cuantitativo de los beneficios adquiridos con la realización de clínicas por atleta atendido:

Mes de SEPTIEMBRE:

Se trabajó de manera integrada con el entrenador en función del logro del estado de disposición psíquica óptimo de los deportistas a partir de sus características individuales, lo que favoreció el ajuste para los topes de control de los viernes. Se elaboraron rutinas de trabajo psicológico individual y grupal.

Se priorizaron los procesos de:

Contenidos: Autocontrol emocional, autorregulación, perfeccionamiento de cualidades volitivas, zona óptima de competencia.

III. INFORMACION ESPECIFICA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

IV.

A. Listado de Atletas con los que se trabajó.

Nombre y Apellidos	Edad	Fecha de Nacimiento	Categoría	Peso	Diciplina
Allan David Maldonado Cruz	26	22/05/1994	Adulto	-75 kg	Kumite
Brandon Lizandro Ramirez Gonzal	27	08/11/1993	Adulto	-84 kg	Kumite
Carlos Jose Chacon Masariegos	19	05/06/2001	Sub 21	-67 kg	Kumite
Pedropablo De la Roca Lopez	18	04/04/2002	Sub 22	-60 kg	Kumite
Ismael Herman Linares Figueroa	23	20/07/1997	Adulto	-60 kg	Kumite
Diego Ernesto Chacon Masariegos	15	30/10/2005	Cadete	-70 kg	Kumite
Omar Alexander Osorio Estrada	18	23/08/2002	Sub 21	+84 kg	Kumite
Gershon Adil Morales Serrano	13	03/07/2007	Cadete	+70 kg	Kumite
Barbara Michelle Morales Chaves	23	19/02/1998	Adulto	-50, -55 kg	Kumite
Maria Renee Wong Alvarez	20	20/08/2000	Sub 21	-61 kg	Kumite
Fabiana Cevalco Varrientos	18	07/08/2002	Sub 22	-55, -68 kg	Kata Kumite

V. **OTROS:**

VI.

A. Que le hizo falta para alcanzar su objetivo:

Los objetivos se cumplieron

B. Qué le hizo falta para alcanzar el objetivo con sus atletas:

Los objetivos se cumplieron con calidad.

Osniel Urquijo González
Acompañante Psicología Deportiva



Visto Bueno
José Carlos González Sánchez

José Carlos González Sánchez
Gerente Técnico
Federación Nacional de Karate Do



FEDERACIÓN NACIONAL DE KARATE-DO DE GUATEMALA

CIUDAD DE GUATEMALA 24 DE SEPTIEMBRE DE 2021

A: LIC. JOSE CARLOS GONZÁLEZ SÁNCHEZ

ÁREA TÉCNICA

DISTINGUIDO LIC. GONZÁLEZ SÁNCHEZ; RECIBA UN CORDIAL SALUDO DEL LIC. OSNIEL URQUIJO GONZÁLEZ, ENCARGADO DEL ACOMPAÑAMIENTO DE LA PSICOLOGIA DEPORTIVA DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA FEDERACION NACIONAL DE KARATE DO DE GUATEMALA.

A CONTINUACIÓN, PRESENTO ANTE UD EL INFORME CORRESPONDIENTE AL MES DE SEPTIEMBRE DE 2021, DONDE SE DETALLA TODO EL TRABAJO REALIZADO CON LOS DEPORTISTAS.

SIN OTRO ASUNTO



LIC OSNIEL URQUIJO GONZÁLEZ

ACOMPAÑAMIENTO DE PSICOLOGIA DEPORTIVA

INFORME MENSUAL

Entrenador Contratado: Rudy Giovanni Ochoa Hidalgo Lugar de Entrenamiento: Casa del Deportista CDAG, 1ra. Av. Y 6ta calle zona 1 Retalhuleu Departamento: Retalhuleu Mes que reporta: Septiembre Año: 2021

3

Días de Entreno	Horarios Diarios
Lunes	17:00 a 18:00 y 18:00 a 20:30
Martes	17:00 a 18:00 y 18:00 a 20:30
Miércoles	17:00 a 18:00 y 18:00 a 20:30
Jueves	17:00 a 18:00 y 18:00 a 20:30
Viernes	17:00 a 18:00 y 18:00 a 20:30
Sábado	0

Objetivos Mensuales de Atletas Practicantes: Elevar el nivel del yako tsuky y ura mawashi gery

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Practicantes: se a cumplido un 80 por ciento a pesar de que el semaforo se mantiene en naranja por covid

Objetivos Mensuales de Atletas Sistemáticos: Realizacion de tecnicas de combate para preparacion de etournament

Cumplimiento de Objetivos trazados de Atletas Sistemáticos: A pesar de las restricciones y apeerturas de los centros de entrenamientos logramos llegar a un 90 por ciento de lo planeado gracias a la planificacion de horarios y cumpliendo con los protocolos de seguridad

Actividades programadas para el siguiente mes: preparacion para campeonato campeonato etournament FENAK 2021 a celebrarse el 23 y 24 de octubre

MATRICULA POR GENERO		
GENERO	CANTIDAD	ASISTENCIA
Femenino	14	100%
Masculino	19	100%
Total	33	100%

MATRICULA POR CINTAS	
Blanca	22
Amarilla	7
Naranja	1
Verde	2
Morada	1
Azul	0
Roja	0
Café	0
Negra	0
Total	33

MATRICULA POR PERTENENCIA SOCIOLINGÜÍSTICA						
Itzá'	Pogoman	Achi	Ixil	Q'anjob'al	Pogomchi'	Sakapulteko
0	0	0	0	0	0	0
Akateko	K'iche'	Q'eqchi'	Mopan	Sipakapense	Awakateko	Kaqchikel
0	0	0	0	0	0	0
Uspanteko	Ch'orti'	Tektiteko	Chuj	Mam	Jakalteko	Tz'utujil
0	0	0	0	0	0	0
Chalchiteka	Xinca	Garifuna	Castellano	Otros		
0	0	0	33	0		

MATRICULA POR ETNIA	
Maya	10
Xinca	0
Ladino	23
Garifuna	0

Realización de Test Pedagógico: no

Especifique el test pedagógico que realizo:

Participó en alguna competencia? Si

Especifique la competencia en la que participo: Ranking Mensual, 18 de septiembre Casa del deportista, participacion de atletas 14 femeninas y 10 atletas masculinos, campeonato nacional asuncion

Recibió o impartió algún tipo de capacitación, especifique: participamos en campeonato nacional asuncion con 2 medallas de plata y 1 de bronce, tecnicas del estilo Shotokan kihones San Kyu y kihones 12 y 13 para competencia virtual

Handwritten signature and stamp
 FENAK
 VoBo FENAK
 Recibido

Handwritten signature
 Rudy Giovanni Ochoa Hidalgo
 Entrenador
 Retalhuleu

so. Deptal KARATE DO
 Retalhuleu, Guater.
 Sello
 Asociación Deportiva Departamental
 Karate Do
 Retalhuleu

Handwritten signature
 Metodólogo Deportivo
 Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
 Retalhuleu