INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES 2022
MODIFICADO POR LOS DECRETOS 1168 DEL 25 DE AGOSTO DEL 2020
544 DEL 28 DE AGOSTO DEL 2020

Mes:	**SERTIEMBRE**
Fecha desde:	**01/09/2022**
Fecha hasta:	**30/09/2022**
Contrato Nº	**041**
Cuota del contrato:	2.000.000
Nombre del entrenador:	**SAUL FRANCISCO HIDALGO SERRANO**
Deporte:	**KARATE DO**
Disciplina / modalidad:	**KATA-KUMITE**

1: Listados de deportistas a su cargo

NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD
JHOAN STEEVEN GONZALEZ PALACIOS	14-12-2007	1046526502	**15**
YULIAN CAMILO TRESPACIO CUESTA	17-07-2007	1046528761	**15**
SHAIRA YULIETH GONZALEZ ATENCIO	08-11-2012	1046535977	**9**
YEFERSON PERERA ASPRILLA	26-11-2005	1045495680	**17**
JHON STEVEN BEITAR OREJUELA	10-07-2005	1045501185	**17**
VICTOR ANTONIO CAICEDO BAENA	18-02-2007	1045501388	**15**
YULIAN CAMILO TRESPALACIOS CUESTAS	14-07-2007	1046528761	**15**
JHOIMAR DAVID HERNANDEZ RAMIREZ	19-09-2007	1046529020	**14**
SHAYRA CAROLINA MOYA MARTIN	02-03-2012	1046535187	**10**
ELINA ISABEL MERCADO NOLASCO	21-02-2010	1046532369	**12**
EDUAR ANDRES MORENO BOLIVAR	14-08-2009	1037124917	**13**
ELIANA ISABEL MERCADO NOSLACO	21-02-2011	1046532369	**11**
YOSUET MORENO ROVIRA	11-08-2010	1018249481	**12**

2. En qué momento de su Macrociclo de preparación se encontrarían los deportistas a su cargo si no estuviera la Emergencia Nacional COVID 19

Periodo	**PREPARATORIO**
Etapa	**GENERAL**
Mesociclo	**DESARROLLADOR**
Microciclo	**ORDINARIO-ORDINARIO-CHOQUE-RESTABILIZADOR/SUPERCOMPENSACION**

3. Menciones los objetivos planeados para este mes de los deportistas a su cargo

Momento		**Objetivo**
ETAPA	**GENERAL**	**Período Preparatorio**: Su tarea es crear la base de la forma deportiva y asegurar su desarrollo inmediato. En este período ocurre la adaptación del organismo a las influencias del entrenamiento, y se logra un determinado nivel en la preparación del atleta, para lo cual es necesario extender esta preparación de 3 a 5 meses, teniendo en cuenta que esta preparación costa de 2 etapas, **General** y **Especial**. La cantidad de repeticiones a realizar en este período será siempre mayor al período competitivo y dependerá de la edad del atleta, la división de peso corporal, la maestría deportiva y la prioridad que se le asigne al macro, es decir, si corresponde al macro fundamental ubicado en un segundo semestre, el tiempo y las repeticiones serán menores que un período de preparación para competencias no fundamentales. En este período el KARATEKA perfecciona la técnica de los ejercicios de kata-kumite. Se recomiendan como máximo 300 a 500 repeticiones en este período por mes, la intensidad de los ejercicios no superará el 60%, al menos que haya un test o control.
MESOCICLO	**DESARROLLADOR**	MESOCICLO DESARROLLADOR. Está integrado por microciclos **Ordinarios**, **Choque**, y de **Restablecimiento** que se ordenan formando diferentes combinaciones. El volumen total de la carga puede alcanzar elevadas cifras, el nivel de intensidad tiende a ser mayor en los mesociclos de preparación especial. En los ciclos medios desarrolladores se busca que los deportistas alcancen un grado superior de capacidad de trabajo, alternándose estos con los mesociclos estabilizadores.

MICROCICLOS	**ORDINARIO**	MICROCICLO ORDINARIO O CORRIENTE. Se caracteriza por tener un volumen de carga grande, pero el nivel de la intensidad baja o Media, en la mayoría De las unidades de entrenamiento, está restringido. Son característicos, preferentemente, para los Microciclos de preparación general y solo para algunos de preparación especial. MICROCICLO DE CHOQUE. Presenta conjuntamente elevado volumen e intensidad de las cargas. Esta particularidad se logra con un aumento de las unidades de entrenamiento en el ciclo, lo cual es típico para los microciclos De preparación Especial, pero en halterofilia se usan como estímulos de exigencia en todas las tapas desde la general hasta la competitiva. MICROCICLO RECUPERATORIO. Se ubica después de las competencias fundamentales y algunas preparatorias, también al finalizar una serie de microciclos de entrenamiento (frecuentemente después de los microciclos de choque). Sus características principales son la disminución de la carga de entrenamiento, el aumento de las sesiones de descanso activo, el empleo, en mayor medida, de los ejercicios de preparación general, el cambio del lugar de entrenamiento, etc., todo lo cual está dirigido a optimizar el proceso de Recuperación. Estos ciclos también reciben la denominación de microciclos de descarga, Atendiendo a que el nivel de la carga utilizada es pequeño.

4. Necesidades o dificultades en la realización de las actividades del mes.
Nota: son necesidades del deporte en función de cubrir las carencias del centro principal de entrenamiento en la ciudad de turbo.

Materiales o implementación	CANTIDAD	ESPECIFICACIONES Y USO
Sacos de pateo	**3**	Este implemento se utiliza para ejecutar patadas y golpes. que realizamos en las competencias.

Paos	**6**	Este implemento se utiliza para el perfeccionamiento de las paradas y los puños.
Paletas de pateo	**12**	Implemento principal para ejecutar y perfeccionar las técnicas de peteo.
Cronometro	**1**	Es válido resaltar que se requiere del cronometro, para tomarle el tiempo a los deportistas de iniciación que compiten en escolares.
pito	**5**	Los pitos seria para dar salida a las carreras de velocidad que deben realizar los deportistas escolares.

5. Meta del Macrociclo de preparación de los deportistasMETA DE PREPARACION ANUAL/ PUESTO/ MEDALLAS
Eestratégicamente este año iniciamos con los objetivos claros y precisos. Que es formar, captar el mayor número de deportistas e ir haciendo escuela, enseñando técnica y disciplina con el fin de contar con una gran reserva deportiva para cubrir el mayor número de Divisiones en las diversas categorías de competencia, con mira a los juegos deportivos departamentales



SAUL FRANCISCO HIDALGO SERRANO
Entrenador: **Firma**
P.P.T 5700623
Cel. 3127943826

8. evidencias fotográficas (mínimamente 10 como evidencias).

	
	







