



Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Información general.

Nombre del Entrenador:

Erick Rodolfo Ortiz

Piscina:

Asociación Deportiva Departamental de Sacatepéquez

Horarios:

Matutina. Inicio: 8:00hrs. Finaliza: 10:00hrs.

Vespertina. Inicio: 14:00hrs. Finaliza: 18:00hrs.

Días de trabajo: Lunes X

Martes X

Miércoles X

Jueves X

Viernes X

Sábado X

Mes y Año: Abril del 2024

Información Específica.

Objetivo general: Evaluar y considerar las necesidades que se tienen física y técnicamente cada uno de los atletas para dar inicio al periodo Competitivo de la temporada 2024.

Objetivos específicos: Fortalecer las debilidades físicas y técnicas de cada Atleta, perfeccionar las técnicas y tácticas de las distintas pruebas a competir de cada atleta, para mejorar su rendimiento en evento Internacional y Nacional CNI 2024.

Tipo de Mesociclos: Preparatorio, Competitivo

Número de sesiones planificadas en Agua: 26

Numero de sesiones cumplidas: 26

Número de Microciclo: 4

Volumen general planificado según plan gráfico: 90 Kilómetros

Planificado: 90 kilómetros Cumplido: 80 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 90%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 20 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 25 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 15 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 10 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 10 kilómetros

Planificado: 90 kilómetros Cumplido: 80 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 90%

F



Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Descripción del volumen planificado con relación al volumen cumplido, indicando las cualidades trabajadas durante el mes por cada uno de sus atletas, en los siguientes tipos de preparación:

Preparación Física General: 3 horas
Preparación Física Especial: 3 horas.
Preparación Técnica: 3 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 9

Numero de sesiones cumplidas: 9

Competencias nacionales e Internacionales SI

Numero de competencias realizadas: 2

Tipo: Internacional, Nacional

Nombre de la competencia: I IX Dominican Republic, International Swim Open 2024 / CNI 2024

País: Republica Dominicana / Guatemala

Departamentos: Santo Domoingo R.D. / Suchitepequez

Objetivo: Realizar las marcas requeridas de Clasificación al Campeonato Nacional Individual de 50m, y mejorar marcas y puestos en el Ranking Nacional.

Realización de test pedagógicos.

Numero de test realizados:0 Tipo de test: Haga clic aquí para escribir texto.

Fecha de realización: Haga clic aquí para escribir una fecha. Lugar de realización: Haga clic aquí.

Objetivo: Haga clic aquí para escribir texto.

Resultados alcanzado por atleta:

Adjuntar anexo.

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el test realizado: Haga clic aquí para escribir texto.

Análisis descriptivo general de la realización del test: Haga clic aquí para escribir texto.



Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Asistencias

Se adjunta el cuadro de asistencia del mes.

Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación: No

Observaciones:

Firma de Profesor/a

Miembro del Comité Ejecutivo
ASONAT.

Asociación de Natación
de Sacatepéquez
SECRETARIO

Vo. bo. Director Técnico

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN
DEPARTAMENTAL DE:

Sacatepéquez

ENTRENADOR:

Erick Rodolfo Ortiz
Lunes a Viernes

MES : Abril del 2024

HORARIOS

14:00 a 18:00 pm
Sábados

SESIONES PLANIFICADAS: 26

8:00 a 10:00 am

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S D E E N T R E N A M I E N T O																															A I	%			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
		1	<i>Santiago Spillari</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
2	<i>Dulce Saquic</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
3	<i>Santiago Oliva</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
4	<i>Mirella Velasquez</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
5	<i>Walter Paniagua</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
6	<i>Daniela Ramirez</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
7	<i>Santiago Griffiths</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
8	<i>Luis Pedro Saquic</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
9	<i>Astrid Xiloj</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
10	<i>Jazmin Fortin</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
11	<i>Klaus De Leon</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
12	<i>Diego Davila</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
13	<i>Jose Galindo</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
14	<i>Brayan Monterroso</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
15	<i>Adriana Contreras</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%
16	<i>Andre Chicojay</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100%

X:	Asistencia
:	Ausencia
E:	Enfermedad**
L:	Lesion**
C:	Competencia o Campamento
A:	Actividad Programada por el COG
D:	Descanso

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes:
100%

** Toda lesión o enfermedad de atletas, deben de ser justificados con certificado médico de la Dirección de Servicios para la Competitividad

JUSTIFICACION DE INASISTENCIAS (. E*.L*):

No.	Nombre	Documento Adjunto
1		
2		
3		
4		

OBSERVACIONES:

NOTA: El entrenador sera responsable del control, de reportar justificaciones de inasistencias a los entrenamientos.

Erick Rodolfo Ortiz

Nombre del Entrenador



Firma del Entrenador



FIRMA Y SELLO DE CE ASOCIACIÓN

**Asociación de Natación
de Sacatepéquez
SECRETARIO**