



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 2023

Información Específica.

Objetivo general: Fortalecer las habilidades técnico tácticas de cada uno de los atletas, específicas por eventos y distancias a competir para mantener un buen nivel durante el periodo Preparatorio competitivo 2023.

Objetivos específicos: Perfeccionar e iniciar con la formación de Habilidades y Cualidades Básicas Técnico Tácticas para mejorar Técnicas de Estilos y Distancias de forma Aeróbica y Anaeróbica para el mejoramiento de los estilos y distancias de cada atleta acorde a sus principales eventos enfocado al Campeonato Nacional Individual.

Tipo de Mesociclos: Competitivo, Estabilizador

Número de sesiones planificadas en Agua: 22

Numero de sesiones cumplidas: 22 **Número de Microciclo:** 4

Volumen general planificado según plan gráfico: 70 Kilómetros

Planificado: 70 kilómetros **Cumplido:** 65 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 85%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

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

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 15 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 5 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactácida (95% de intensidad): 15 kilómetros

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

Planificado: 70 kilómetros **Cumplido:** 65 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 85%

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: 4 horas
Preparación Física Especial: 4 horas
Preparación Técnica: 4 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 12

Numero de sesiones cumplidas: 12

Competencias nacionales e internacionales Si

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: Nacional

Nombre de la competencia: Campeonato Nacional Individual 2023

País: Guatemala

Departamentos: Suchitepéquez

Objetivo: Mejorar sus Marcas personales.

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.

de Sacatepéquez


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

HORARIOS

14:00 a 18:00 pm
Sábados

SESIONES PLANIFICADAS: 22

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	José Santiago Cano Spillari	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	22	0	100%
2	Luis Pedro Saquic Delgado	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	22	0	100%
3	Dulce Maria Saquic Delgado	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	22	0	100%
4	Jeremy Guillermo Oliva Romero	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	22	0	100%
5	Eduardo Andre Chicojay Ramirez	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	22	0	100%
6	Luis Carlos Morales Ramirez	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	22	0	100%
7	Sara Noemi Diaz Callejas	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	22	0	100%
8	Yosel Emanuel Hernández Manroy	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	22	0	100%
9	Luis Genaro Rodriguez Pacheco	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	22	0	100%
10	Tiffani Daniela Ramirez	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	22	0	100%
11	Jeanelline Jimena Menéndez Arreaga	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	22	0	100%
12	Astid Gabriela Hernández Manroy	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	22	0	100%

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

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

** 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 LA ASOCIACIÓN

Asociación de Natación
de Sacatepéquez

