	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: **Del 16 al 31 de Enero del 2023**

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 Preparatorio de la temporada competitiva 2023.

Objetivos específicos: Fortalecer las debilidades físicas y técnicas de cada Atleta según los resultados de la evaluación al inicio del periodo preparatorio, iniciar con la formación de Habilidades y Cualidades Básicas Técnico Tácticas para mejorar Técnicas de Estilos y Distancias de forma Aeróbica y Anaeróbica.

Tipo de Mesociclos: Preparatorio, Desarrollador Número de sesiones planificadas en Agua: 14

Numero de sesiones cumplidas: 14 Número de Microciclo: 1

Volumen general planificado según plan gráfico: 60 Kilómetros

Planificado: 60 kilómetros Cumplido: 60 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 15 kilómetros.

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

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 10 Kilómetros

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

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

Planificado: 60 kilómetros Cumplido: 60 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

F_____

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 NO

Numero de competencias realizadas:

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Departamentos:

Objetivo:

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

FEDERACIÓN NACIONAL DE NATACIÓN, CLAVADOS, POLO ACUÁTICO Y NADO SINCRONIZADO
DIRECCIÓN TÉCNICA
GUATEMALA, C.A.

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN DEPARTAMENTAL DE: *Sacatepéquez*

ENTRENADOR: *Erick Rodolfo Ortiz*

MES : Del 16 al 31 de Enero

HORARIOS *Lunes a Viernes* 14:00 a 18:00 pm; Sábados 8:00 a 10:00 am

SESIONES PLANIFICADAS: 14

No	NOMBRE COMPLETO	DÍAS DE ENTRENAMIENTO																															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	*Santiago Spiliari*																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
2	*Dulce Saquic*																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
3	*Santiago Vielman*																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
4	*Andrés Lara*																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
5	*Yosef Hernández*																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
6	*Pablo Garcia*																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
7	*Gabriela Hernández*																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
8	Luis Pedro Saquic																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
9	Daniel Velasquez																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
10	Luis Rodriguez																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
11	Jose Castillo																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
12	Jair Ramirez																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
13	Luis Morales																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	0	100%
14	Andre Chicojay																x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	14	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 CE ASOACIAÓN

Asociación de Natación
de Sacatepéquez
SECRETARIO