



# 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: 12

Numero de sesiones cumplidas: 12

### Competencias nacionales e internacionales SI

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: Regional

Nombre de la competencia: I Regional Central

País: Guatemala

Departamentos: Guatemala

Objetivo: Buscar las primeras clasificaciones para el evento Inter Regional 2023

### 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

### 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:** Febrero 2023

### Información Específica.

**Objetivo general:** Fortalecer las habilidades técnico tácticas de cada uno de los atletas para dar inicio al periodo Preparatorio de la temporada competitiva 2023.

**Objetivos específicos:** Perfeccionar eh 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 competitivos.

**Tipo de Mesociclos:** Preparatorio, Estabilizador **Número de sesiones planificadas en Agua:** 24

**Numero de sesiones cumplidas:** 24 **Número de Microciclo:** 2

**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



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



Vo.bo. Director Técnico



## CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN  
DEPARTAMENTAL DE:

Sacatepéquez

ENTRENADOR:

*Erick Rodolfo Ortiz*

MES :

Febrero

HORARIOS

*Lunes a Viernes*  
14:00 a 18:00 pm  
Sábados

SESIONES PLANIFICADAS: 24

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	X	X	X	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	X	X	X	0	100%
3	Dulce María 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	X	X	X	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	X	X	X	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	X	X	X	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	X	X	X	0	100%
7	Sara Noem 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	X	X	X	0	100%
8	Yosef Emaruel 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	X	X	X	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	X	X	X	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	X	X	X	0	100%
11	Jeackelime 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	X	X	X	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	X	X	X	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		

