



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 **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

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: Julio 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 deportivo durante el periodo Especifico Competitivo 2023.

Objetivos específicos: Mantener el nivel Técnico y táctico en los Estilos y Distancias de forma Aeróbica y Anaeróbica para el mejoramiento de cada atleta acorde a sus principales eventos de competencia para mejorar o mantener las marcas adquiridas de Clasificación a Juegos Deportivos Nacionales.

Tipo de Mesociclos: Estabilizador **Número de sesiones planificadas en Agua:** 26

Numero de sesiones cumplidas: 26 **Número de Microciclo:** 7

Volumen general planificado según plan gráfico: 100 Kilómetros

Planificado: 100 kilómetros Cumplido: 95 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 95%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 25 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 40 kilómetros.

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

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

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

Planificado: 100 kilómetros Cumplido: 95 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 95%

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
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 :

JULIO

HORARIOS

14:00 a 18:00 pm
Sábados

SESIONES PLANIFICADAS: 26

8:00 a 10:00 am

No	NOMBRE COMPLETO	D 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	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	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	0	100%
4	Geremy 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	0	100%
5	Eduardo Andre Chicajay Ramírez	X	X	X	X	X	X	X	X	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	0	100%
7	Sara Noemí 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	0	100%
8	Yosel Emanuel Hernández Monroy	X	X	X	X	X	X	X	X	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	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	0	100%
11	Jeackeline Jimena Menéndez Areaga	X	X	X	X	X	X	X	X	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	Astrid Gabriela Hernández Monroy	X	X	X	X	X	X	X	X	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:	Lesión**
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 justificadas con certificado médico de la Dirección de Servicios para la Competitividad

JUSTIFICACION DE INASISTENCIAS (E*L*):

No.	Nombre	Documento Adjuvto
1		
2		
3		
4		

