



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: Junio 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 Especifico Competitivo 2023.

Objetivos específicos: Corregir y mejorar las habilidades 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 de competencia para mejorar y realizar nuevas marcas con el objetivo de Clasificar a Juegos Deportivos Nacionales.

Tipo de Mesociclos: Competitivo, Especial Número de sesiones planificadas en Agua: 26

Numero de sesiones cumplidas: 26 Número de Microciclo: 6

Volumen general planificado según plan gráfico: 105 Kilómetros

Planificado: 105 kilómetros Cumplido: 95 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 90%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

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

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 35 kilómetros.

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

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

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

Planificado: 105 kilómetros Cumplido: 95 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: 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: 2

Tipo: Invitacional y Regional

Nombre de la competencia: II Invitacional / II Regional Central

País: Guatemala

Departamentos: Suchitepéquez / Guatemala

Objetivo: Buscar marcas de clasificación a Juegos Deportivos Nacionales.

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

MES :

JUNIO

HORARIOS

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

SESIONES PLANIFICADAS: 26

8:00 a 10:00 am

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S																															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	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	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	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	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	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	0	100%		
7	Sara Noemi Díaz 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	0	100%		
8	Yosef 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	0	100%		
9	Luis Genaro Rodríguez 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	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	0	100%		
11	Jeackelime Jimena Menéndez Airreaga	X	X	X	X	X	X	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	Asírid 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	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 justificados con certificado médico de la Dirección de Servicios para la Competitividad

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

No.	Nombre	Documento Adjuento
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

Guatemala 30 de Junio del 2023

Señores

Comité Ejecutivo

Federación Nacional de Natación, Clavados,

Polo Acuático y Nado Sincronizado

Presente

Un Atento Saludo,

Les informo que adjunto, el informe correspondiente al mes de Junio del año en curso, donde consta que preste servicios como Profesor de Natación en la Asociación Deportiva Departamental de Sacatepéquez.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente



Erick Rodolfo Ortiz



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: 2

Tipo: Invitacional y Regional

Nombre de la competencia: II Invitacional / II Regional Central

País: Guatemala

Departamentos: Suchitepéquez / Guatemala

Objetivo: Buscar marcas de clasificación a Juegos Deportivos Nacionales.

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: Junio 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 Especifico Competitivo 2023.

Objetivos específicos: Corregir y mejorar las habilidades 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 de competencia para mejorar y realizar nuevas marcas con el objetivo de Clasificar a Juegos Deportivos Nacionales.

Tipo de Mesociclos: Competitivo, Especial Número de sesiones planificadas en Agua: 26

Numero de sesiones cumplidas: 26 Número de Microciclo: 6

Volumen general planificado según plan gráfico: 105 Kilómetros

Planificado: 105 kilómetros Cumplido: 95 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 90%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

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

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 35 kilómetros.

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

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

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

Planificado: 105 kilómetros Cumplido: 95 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

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 :

JUNIO

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	José Santifago 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	26	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	26	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	X	X	X	26	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	26	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	26	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	26	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	X	26	0	100%
8	Yoséf Emanuel Hernández Montroy	X	X	X	X	X	X	X	X	X	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	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	26	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	26	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	26	0	100%
12	Astrid Gabriela Hernández Montroy	X	X	X	X	X	X	X	X	X	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:	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 Adjuento
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