



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

Pliscina:

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: Mayo 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: 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.

Tipo de Mesociclos: Pre Competitivo, Estabilizador

Número de sesiones planificadas en Agua: 27

Numero de sesiones cumplidas: 27 Número de Microciclo: 5

Volumen general planificado según plan gráfico: 85 Kilómetros

Planificado: 85 kilómetros Cumplido: 83 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): 15 kilómetros.

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

Zona 4 Resistencia Lactácida (95% de intensidad): 23 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 15 kilómetros

Planificado: 85 kilómetros Cumplido: 83 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 95%



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 texto* Lugar de realización: *Haga clic aquí para escribir texto*

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

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 ASOCIACIÓN

Asociación de Natación
de Sacatepéquez
SECRETARIO