



# 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:** Septiembre 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 Específico Competitivo 2023.

**Objetivos específicos:** Perfeccionar las habilidades Técnico y tácticas en los Estilos y Distancias de forma Aeróbica y Anaeróbica para el mejoramiento de cada atleta acorde a sus principales eventos de competencia para, obtener una clasificación a los principales eventos de fin de año.

**Tipo de Mesociclos:** Pre competitivo **Número de sesiones planificadas en Agua:** 27

**Numero de sesiones cumplidas:** 27 **Número de Microciclo:** 9

**Volumen general planificado según plan gráfico:** 110 Kilómetros

**Planificado:** 110 kilómetros **Cumplido:** 99 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): 30 kilómetros.

**Zona 3** Máximo Consumo (90% de intensidad): 20 Kilómetros

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

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

**Planificado:** 110 kilómetros **Cumplido:** 90 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

**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, Regional

Nombre de la competencia: III Invitacional, III Regional Central

País: Guatemala

Departamentos: Guatemala, Escuintla

Objetivo: Buscar la clasificación a Competencia Inter Regional y Torneo Navideño

### 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**





**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