



# 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:** Abril del 2024

### Información Específica.

**Objetivo general:** Evaluar y considerar las necesidades que se tienen física y técnicamente cada uno de los atletas para dar inicio al periodo Competitivo de la temporada 2024.

**Objetivos específicos:** Fortalecer las debilidades físicas y técnicas de cada Atleta, perfeccionar las técnicas y tácticas de las distintas pruebas a competir de cada atleta, para mejorar su rendimiento en evento Internacional y Nacional CNI 2024.

**Tipo de Mesociclos:** Preparatorio, Competitivo

**Número de sesiones planificadas en Agua:** 26

**Numero de sesiones cumplidas:** 26

**Número de Microciclo:** 4

**Volumen general planificado según plan gráfico:** 90 Kilómetros

**Planificado:** 90 kilómetros **Cumplido:** 80 kilómetros

**Porcentaje de cumplimiento:** 90%

**Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:**

**Zona 1** Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 20 kilómetros.

**Zona 2** Aeróbico Medio (80% de intensidad): 25 kilómetros.

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

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

**Zona 5** Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 10 kilómetros

**Planificado:** 90 kilómetros **Cumplido:** 80 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: 3 horas  
Preparación Física Especial: 3 horas.  
Preparación Técnica: 3 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 9

Numero de sesiones cumplidas: 9

### Competencias nacionales e Internacionales SI

Numero de competencias realizadas: 2

Tipo: Internacional, Nacional

Nombre de la competencia: I IX Dominican Republic, International Swim Open 2024 / CNI 2024

País: Republica Dominicana / Guatemala

Departamentos: Santo Domoingo R.D. / Suchitepequez

Objetivo: Realizar las marcas requeridas de Clasificación al Campeonato Nacional Individual de 50m, y mejorar marcas y puestos en el Ranking Nacional.

### 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.

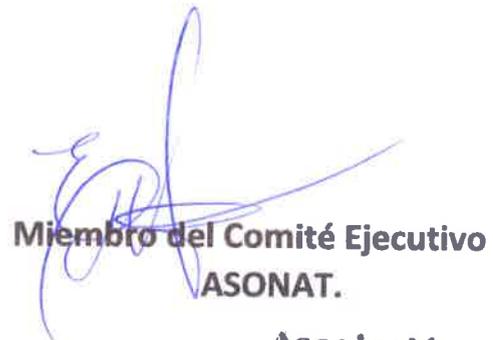
**Capacitaciones.**

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*  
*Lunes a Viernes*

Abril del 2024

HORARIOS

14:00 a 18:00 pm  
Sábados

MES :

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	<i>Santiago Spillari</i>	X	X	X	X	X	X	X	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	<i>Dulce Saquic</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	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	<i>Santiago Oliva</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	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	<i>Mirella Velasquez</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	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	<i>Walter Paniagua</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	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	<i>Daniela Ramirez</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	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	<i>Santiago Griffiths</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	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	Luis Pedro Saquic	X	X	X	X	X	X	X	X	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	Astrid Xiloj	X	X	X	X	X	X	X	X	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	Jazmin Fortin	X	X	X	X	X	X	X	X	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	Klaus De Leon	X	X	X	X	X	X	X	X	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	Diego Davila	X	X	X	X	X	X	X	X	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%
13	Jose Galindo	X	X	X	X	X	X	X	X	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%
14	Brayan Monterroso	X	X	X	X	X	X	X	X	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%
15	Adriana Contreras	X	X	X	X	X	X	X	X	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%
16	Andre Chicojay	X	X	X	X	X	X	X	X	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:	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

