



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: Del 16 al 31 de Enero 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 Preparatorio de la temporada competitiva 2024.

**Objetivos específicos:** Fortalecer las debilidades físicas y técnicas de cada Atleta según los resultados de la evaluación al inicio del periodo preparatorio, iniciar con la formación de Habilidades y Cualidades Básicas, Técnico Tácticas para mejorar Técnicas de Estilos y Distancias de forma Aeróbica y Anaeróbica.

Tipo de Mesociclos: Preparatorio, Desarrollador

Número de sesiones planificadas en Agua: 14

Numero de sesiones cumplidas: 14 Número de Microciclo: 1

**Volumen general planificado según plan gráfico: 60 Kilómetros**

Planificado: 60 kilómetros Cumplido: 60 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 15 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 15 kilómetros.

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

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

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

Planificado: 60 kilómetros Cumplido: 60 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

F



**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**      **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.



### Asistencias

Se adjunta el cuadro de asistencia del mes.

### Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación: No

### Observaciones:



Firma de Profesor/a



Miembro del Comité Ejecutivo  
ASONAT.



Vo.bo. Director Técnico





No.	Nombre	Documento Adjunto
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**