



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 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, mantener el nivel competitivo de las distintas pruebas a competir de cada atleta, para mejorar su rendimiento y lograr las marcas necesarias de clasificación a Juegos Nacionales en el III Invitacional 2024.

Tipo de Mesociclos: Preparatorio, Competitivo **Número de sesiones planificadas en Agua:** 25

Numero de sesiones cumplidas: 25 **Número de Microciclo:** 6

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 



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

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.



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:

Socotepique

ENTRENADOR:

Erick Rodolfo Ortiz
Lunes e Viernes
14:00 a 18:00 pm
Sábados

MES:

Junio del 2024

HORARIOS

8:00 a 10:00 am

25

SESIONES PLANIFICADAS:

| No | NOMBRE COMPLETO | D I A S D E E N T R E N A M I E N T O | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | A | % | | |
|----|---------------------------|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|---|------|
| | | 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 | X | 25 | 0 | 100% |
| 2 | <i>Dulce Segue</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 | 25 | 0 | 100% |
| 3 | <i>Santiago Olive</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 | 25 | 0 | 100% |
| 4 | <i>Mirella Velazquez</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 | 25 | 0 | 100% |
| 5 | <i>Walter Parra</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 | 25 | 0 | 100% |
| 6 | <i>Derida 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 | 25 | 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 | 25 | 0 | 100% |
| 8 | <i>Luis Pedro Sequic</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 | 25 | 0 | 100% |
| 9 | <i>Astrid Xilaj</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 | 25 | 0 | 100% |
| 10 | <i>Jacmin Fortin</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 | 25 | 0 | 100% |
| 11 | <i>Klaus De Leon</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 | 25 | 0 | 100% |
| 12 | <i>Diego Davila</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 | 25 | 0 | 100% |
| 13 | <i>Jose Galindo</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 | 25 | 0 | 100% |
| 14 | <i>Bryan Monteroso</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 | 25 | 0 | 100% |
| 15 | <i>Adriana Cantares</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 | 25 | 0 | 100% |
| 16 | <i>Andre Chiojay</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 | 25 | 0 | 100% |

| | |
|----|---------------------------------|
| X: | Asistencia |
| : | Ausencia |
| E | Enfermedad ^o s |
| L | Lesion ^o s |
| 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 afectas, deben de ser justificadas con certificado médico de la Dirección de Servicios para la Competitividad

JUSTIFICACION DE INASISTENCIAS (F.1.1.7):

| No. | Nombre | Documento Adjunto |
|-----|--------|-------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

OBSERVACIONES:

NOTA: El entrenador es responsable del control, de reportar justificaciones de inasistencias a los entrenamientos.

Erick Rodolfo Ortiz

Nombre del Entrenador



Firma del Entrenador



FIRMA DEL JEFE DE ASOCIACION

**Asociación de Natación
de Sacatepéquez
SECRETARIO**