

Guatemala 31 de Marzo del 2024

Señores

Comité Ejecutivo

Federación Nacional de Natación, Clavados,

Polo Acuático y Nado Sincronizado

Presente

Un Atento Saludo.

Les informo que adjunto, el informe correspondiente al mes de Marzo del año en curso, donde consta que preste servicios como Profesor de Natación en la Asociación Deportiva Departamental de Sacatepéquez.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente



Erick Rodolfo Ortiz



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: Marzo 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, perfeccionar las técnicas y tácticas de las distintas pruebas a competir de cada atleta con el objetivo de realizar las marcas requeridas para el Campeonato Nacional Individual de 50m, en el Invitacional de Jalapa.

Tipo de Mesociclos: Preparatorio, Estabilizador Número de sesiones planificadas en Agua: 23

Numero de sesiones cumplidas: 23 Número de Microciclo: 3

Volumen general planificado según plan gráfico: 70 Kilómetros

Planificado: 70 kilómetros Cumplido: 60 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 90%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

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

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 20 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): 5 kilómetros

Planificado: 70 kilómetros Cumplido: 60 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 90%

F

de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Indicar el volumen cumplido, indicando las cualidades trabajadas y los siguientes tipos de preparación:

Numero de sesiones cumplidas: 9

Indicaciones SI

2024

Preparación al Campeonato Nacional Individual de 50m.

Haga clic aquí para escribir texto.

Fecha: Lugar de realización: Haga clic aquí.

Preparado: Haga clic aquí para escribir texto.

Asistido: 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

FEDERACIÓN NACIONAL DE NATACIÓN, CLAVADOS, POLO ACUÁTICO Y NADO SINCRONIZADO DE GUATEMALA
COMITÉ TÉCNICO

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN
DEPARTAMENTAL DE:

Sacatepéquez

ENTRENADOR:

Erick Rodolfo Ortiz

MES :

Marzo del 2024

HORARIOS

Lunes a Viernes
14:00 a 18:00 pm
Sábados

SESIONES PLANIFICADAS: 23

8:00 a 10:00 am

No	NOMBRE COMPLETO	D Í 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	X	23	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	23	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	23	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	23	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	23	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	23	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	23	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	23	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	23	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	23	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	23	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	23	0	100%
13	Jose Gelindo	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	23	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	23	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	23	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	23	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

JUSTIFICACION DE INASISTENCIAS (E*.L*):

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
SECRETARIO**