



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: **Mayo 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 y lograr las marcas necesarias de clasificación a Juegos Nacionales 2024.

Tipo de Mesociclos: Preparatorio, Competitivo

Número de sesiones planificadas en Agua: 27

Numero de sesiones cumplidas: 27 **Número de Microciclo:** 5

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: II Invitacional 2024

País: Guatemala

Departamentos: Izabal

Objetivo: Realizar las marcas requeridas de Clasificación a Juegos Nacionales 2024

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.


Vo.bo. Director Técnico



Asociación de Natación
de Sacatepéquez
SECRETARÍA

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**