



# 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**