

Guatemala 31 de Octubre 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 Octubre 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: Octubre 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, elevar la intensidad y mantener el nivel competitivo de las distintas pruebas a competir de cada atleta, para mantener la puesta en forma para los últimos eventos del 2024.

Tipo de Mesociclos: Competitivo Número de sesiones planificadas en Agua: 27

Numero de sesiones cumplidas: 27 Número de Microciclo: 10

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: 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 Si

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: Invitacional

Nombre de la competencia: IV Competencia Invitacional Nacional

País: Guatemala

Departamento: Guatemala

Objetivo: Mejorar marcas y puestos en el Ranquin Nacional.

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