

Guatemala 30 de Noviembre 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 Noviembre 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: Noviembre del 2024

### Información Específica.

**Objetivo general:** Evaluar y considerar las necesidades que se tienen física y técnicamente cada uno de los atletas para finalizar el periodo Competitivo de la temporada 2024.

**Objetivos específicos:** Fortalecer las debilidades físicas y técnicas de cada Atleta, mantener el volumen e intensidad para 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: 25

Numero de sesiones cumplidas: 25 Número de Microciclo: 11

#### 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 Si

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: Nacional

Nombre de la competencia: III Campeonato Nacional de Asociaciones

País: Guatemala

Departamento: Escuintla

Objetivo: Mejorar marcas y puestos en el Ranquin Nacional, así como posicionar en lo más alto a nuestra Asociación.

### 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:

**Sacatepéquez**

ENTRENADOR:

**Erick Rodolfo Ortiz**

MES :

Noviembre del 2024

HORARIOS

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

SESIONES PLANIFICADAS:

25

8:00 a 10:00 am

| No | NOMBRE COMPLETO    | D I 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  | Santiago Spillari  | 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  | Dulce 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 | X  | 25 | 0    | 100% |
| 3  | Santiago Oliva     | 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 | X  | 25 | 0    | 100% |
| 4  | Mirella Velasquez  | 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 | X  | 25 | 0    | 100% |
| 5  | Walter Pantagua    | 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 | X  | 25 | 0    | 100% |
| 6  | Danteia Ramirez    | 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 | X  | 25 | 0    | 100% |
| 7  | Santiago Griffiths | 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 | X  | 25 | 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 | X  | 25 | 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 | X  | 25 | 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 | X  | 25 | 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 | X  | 25 | 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 | X  | 25 | 0    | 100% |
| 13 | Jose Galindo       | 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 | X  | 25 | 0    | 100% |
| 14 | Bravan 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 | X  | 25 | 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 | X  | 25 | 0    | 100% |
| 16 | Andre Chicclay     | 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 | X  | 25 | 0    | 100% |

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes:  
**100%**

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| X: | Asistencia                      |
| :  | Ausencia                        |
| E: | Enfermedad**                    |
| L: | Lesion**                        |
| C: | Competencia o Campamento        |
| A: | Actividad Programada por el COG |
| D: | Descanso                        |

\*\*Toda lesión o enfermedad de atletas, deben de ser justificadas con certificado médico de la Dirección de Servicios para la Competitividad

JUSTIFICACIÓN DE INASISTENCIAS ( .E.L.):

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

OBSERVACIONES:

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

Erick Rodolfo Ortiz

Nombre del Entrenador



Nombre del Entrenador