

Guatemala 15 de Diciembre 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 del 1 al 15 de Diciembre 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: Del 1 al 15 de Diciembre 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:** 12

Numero de sesiones cumplidas: 12 **Número de Microciclo:** 12

Volumen general planificado según plan gráfico: 90 Kilómetros

Planificado: 50 kilómetros **Cumplido:** 50 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 20 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 10 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 5 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 5 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 10 kilómetros

Planificado: 50 kilómetros **Cumplido:** 50 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

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: 2 horas
Preparación Física Especial: 2 horas.
Preparación Técnica: 2 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: Torneo Navideño 2024

País: Guatemala

Departamento: Suchitepéquez

Objetivo: Concluir la temporada 2024 con buenos resultados y marcas para finalizar en una buena posición en el Ranking Nacional 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.

**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:

MES :

Del 1 al 15 de Diciembre del 2024

HORARIOS

ENTRENADOR:

Erick Rodolfo Ortiz
Lunes a Viernes
14:00 a 18:00 pm
Sábados

SESIONES PLANIFICADAS: **12**

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	12	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	12	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	12	0	100%
4	Mirella Velásquez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	0	100%
5	Walter Panlagua	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	0	100%
6	Daniela 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	12	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	12	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	12	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	12	0	100%
10	Jazmin Fortín	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	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	12	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	12	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	12	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	X	12	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	12	0	100%
16	Andre Chicoyay	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	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 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

Asociación de Natación de Sacatepéquez
SECRETARIO

FIRMA Y SELLO DE ASOCIACIÓN

Guatemala 15 de Diciembre del 2024

Señores

Comité Ejecutivo

Federación Nacional De Natación, Clavados,

Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Presente

Un Atento Saludo,

Por este medio, les Informo que adjunto, el Informe Final correspondiente del 15 de Enero al 15 de Diciembre del Año 2024, donde consta que preste servicios como Profesor de Natación en la Asociación Deportiva Departamental de Sacatepéquez, dando a conocer la Participación de dicha Asociación y Resultados obtenidos durante el Año 2024.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente



Erick Rodolfo Ortiz

Por medio del siguiente informe final del año 2024 doy a conocer el cumplimiento de los objetivos de la planificación del año, así mismo la participación y logros obtenidos con la Asociación Deportiva Departamental de Natación Sacatepéquez.

- **INFORMACIÓN GENERAL:**
- **LUGAR DE ENTRENAMIENTOS:** San Felipe de Jesús, La Antigua Guatemala, Sacatepéquez, Piscina de 25 mts. Del Centro de Rescate Antigua Exotic (Sede de la Asociación).
- **HORARIOS DE ENTRENAMIENTO:** Jornada Vespertina, 14:00 a 18:00 pm.
Jornada Matutina, 8:00 a 10:00 am.
- **DIAS DE ENTRENAMIENTO:** Jornada Vespertina, de lunes a Viernes, Jornada Matutina, Sábado.
- **FECHA DE ICICIO DEL:** 15 de Enero 2024
- **FECHA DE FINALIZACIÓN:** 15 de Diciembre del 2024

- **CUMPLIMIENTO DE LA PLANIFICACIÓN DEL AÑO 2024**

Para el presente año 2024 se ha realizado una planificación Técnica dividida en 3 Macro Ciclos cada uno con sus objetivos específicos, misma que fue dirigida para los atletas de la Asociación Deportiva Departamental de Natación de Sacatepéquez.

La cual durante su desarrollo sufrió diferentes cambios y modificaciones para el beneficio de los atletas conforme se fueron obteniendo resultados en las diferentes participaciones competitivas del año 2024.

MACROCICLO No. 1: OBJETIVO, proyección a mejorar tiempos y buscar Marcas para Acceder al Campeonato Nacional Individual 2024.

DATOS GENERALES:

Fecha de Inicio del Macro ciclo:	15 de Enero del 2024
Fecha de Finalización del Macro ciclo:	21 de Abril del 2024
Total de Mesociclos de Entrenamiento:	4 Mesociclos
Total de Microciclos de Entrenamiento:	16 Microciclos
Total de Unidades de Entrenamiento:	98 Unidades

En este primer Macro ciclo se llevo a cabo, con la participación de una delegación de 12 atletas de los cuales se logro realizar las marcas requeridas para la clasificación al Campeonato Nacional Individual de piscina Larga 2024 los Atletas, **Santiago Oliva**, **Dulce Saquic**, mismos que tuvieron su participación en el departamento de Suchitepéquez en el Campeonato Nacional Individual, mejorando sus Marcas Personales y en el Caso de Santiago Oliva Obteniendo un segundo lugar en la Especialidad del 50 mariposa, un tercer lugar en la Especialidad del 100 mariposa, un segundo lugar en la especialidad de 200 mariposa.

MACROCICLO No. 2: OBJETIVO: proyección a buscar y rectificara Marcas para la clasificación a Juegos Deportivos Nacionales 2024 y Campeonato Nacional Individual de 25 mts 2024.

DATOS GENERALES:

Fecha de Inicio del Macro ciclo:	22 de Abril del 2024
Fecha de Finalización del Macro ciclo:	01 de Septiembre del 2024
Total de Mesociclos de Entrenamiento:	4 Mesociclos
Total de Microcilos de Entrenamiento:	19 Microciclos
Total de Unidades de Entrenamiento:	132 Unidades

Durante el segundo Macro ciclo los atletas de la Asociación de Sacatepéquez, tuvieron su participación en las diferentes competencias de Clasificación a Juegos Nacionales, de las cuales fueron Destacados 3 Atletas, **Santiago Spillari, Dulce Saquic, Santiago Oliva**, mismos que tuvieron su participación en juegos deportivos Nacionales, en dicha competencia se obtuvieron muy buenos resultados personales como mejorar sus marcas personales, dando Cumplimiento a lo Planificado, y el atleta Santiago Oliva se destaco con los siguientes logros personales, medalla de Plata en el 100 mariposa, medalla de Oro en el 200 mariposa,

MACROCICLO No. 3: Con proyección a Rectificar Marcas para el Campeonato Nacional de Asociaciones Inter Regional y Torneo Navideño 2024.

DATOS GENERALES:

Fecha de Inicio del Macro ciclo: 2 de Septiembre del 2024

Fecha de Finalización del Macro ciclo: 16 de Diciembre del 2024

Total de Mesociclos de Entrenamiento: 4 Mesociclos

Total de Microciclos de Entrenamiento: 16 Microciclos

Total de Unidades de Entrenamiento: 165 Unidades

En el desarrollo del tercer y último Macro ciclo se cumplió con el objetivo y se logro la clasificación de 7 atletas al Inter Regional siendo; **Luis Saquic, Astrid xiloj, Santiago Griffith, Jose Castillo, Jose Galindo, Valeria Contreras, Santiago Pérez.**

Al mismo tiempo se logro la Clasificación de 3 Atletas al Torneo Navideño siendo ellos; **Dulce Saquic, Santiago Oliva, Santiago Spillari.**

De esta forma damos por finalizados los 3 Macro ciclos obteniendo buenos resultados y mejoría en los tiempos y marcas de cada atleta,

- **Participaciones Realizadas por la Asociación según la Planificación 2024.**

- I Toma de Tiempos Nacional
- I Regional Central
- I Invitacional
- Campeonato Nacional Individual 50 mts
- II Invitacional
- II Regional Central
- III Invitacional
- Juegos Deportivos Nacionales
- Campeonato Nacional Individual 25 mts
- III Regional Central
- IV Invitacional
- III Campeonato Nacional de Asociaciones
- Inter Regional
- Torneo Navideño

Estas fueron las participaciones que tubo la Asociación de Sacatepéquez durante el Año 2024.

- **Mejores Resultados Obtenidos en el Año 2024**

- **I Toma de Tiempos Nacional**

En este evento se logro la participación de 12 Atletas de la Asociación, algunos por primera vez mientras otros buscaron su clasificación a los próximos eventos del año 2024, de la cual se obtuvieron muy buenas Marcas y Tiempos a Registrar.

- **Campeonato Nacional Individual**

Se conto con la clasificación de dos atletas, mismo que destacaron en la especialidad del 50 mariposa y 50 Dorso obteniendo dos medallas de plata y una de bronce, y una mejor posición den el Ranking Nacional, de Santiago Oliva, y Dulce Saquic.

- **Juegos Deportivos Nacionales**

En estos juegos deportivos Nacionales 2024 se conto con la clasificación y participación de 3 atletas de los cuales se obtuvieron muy buenos resultados mejorando sus marcas personales, y se obtuvieron medalla de Plata en el 100 mariposa, medalla de Oro en el 200 mariposa, del Atleta Santiago Oliva.

- **Campeonato Nacional de Asociaciones**

Se participo con una delegación de 9 atletas para la representación de la Asociación Deportiva Departamental de Sacatepéquez.

- **Inter Regional**

Se logro la clasificación de 7 atletas, **Luis Saquic, Astrid xiloj, Santiago Griffith, Jose Castillo, Jose Galindo, Valeria Contreras, Santiago Pérez**, lamentablemente mismos no pudieron llevar a cabo su participación por temas de salud y personales.

➤ Torneo Navideño

Se participara en dicho evento con 3 atletas representantes siendo, **Santiago Oliuva, Dulce Saquic, Santiago Spillari**, de los cuales en el caso de Santiago Oliva obtuvo un tercer lugar en el evento de 400 ms Combinado, segundo lugar en el 200 ms Mariposa, es así como damos por Finalizado nuestro Plan Proyectado del Año 2024 dando inicio a la Pre Temporada 2025 esperando obtener más participación y mejores resultados en cada Evento con nuestros Atletas.



Firma de Profesor/a



Miembro del Comité Ejecutivo
ASONAT.

**Asociación de Natación
de Sacatepéquez
SECRETARÍA**

Vo.bo. Director Técnico