

Guatemala 31 de Enero del 2025

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 Enero 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: Enero del 2025

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 Preparatorio de la temporada competitiva 2025.

Objetivos específicos: Fortalecer las debilidades físicas y técnicas de cada Atleta según los resultados de la evaluación al inicio del periodo preparatorio, iniciar con la formación de Habilidades y Cualidades Básicas, Técnico Tácticas para mejorar Técnicas de Estilos y Distancias de forma Aeróbica y Anaeróbica.

Tipo de Mesociclos: Preparatorio, Desarrollador **Número de sesiones planificadas en Agua:** 23

Numero de sesiones cumplidas: 23 **Número de Microciclo:** 1

Volumen general planificado según plan gráfico: 60 Kilómetros

Planificado: 60 kilómetros **Cumplido:** 60 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 15 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 15 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 10 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 10 kilómetros

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

Planificado: 60 kilómetros **Cumplido:** 60 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: 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 NO

Numero de competencias realizadas:

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Departamentos:

Objetivo:

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
SECRETARIO**

