

# FEDERACION NACIONAL DE NATACION, CLAVADOS, POLO ACUATICO Y NADO SINCRONIZADO DE GUATEMALA

## ASONATA-ESCUINTLA

### Asociación Deportiva Departamental de Escuintla de Natación INFORME TECNICO MENSUAL

---

#### I. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- 1.1. Asociación Departamental de natación Escuintla
- 1.2. Presidente de Asociación: Dina Donis
- 1.3. Nombre del Entrenador: Mario Enrique Pérez Sánchez.

#### II. INFORMACIÓN GENERAL

##### 2.1. Año: 2025.

Mes de enero de 2025.

2.2. Duración del informe: Del 08 de enero al lunes 31 de enero del año 2025.

##### 2.3. Lugar de entrenamiento:

Piscina Complejo Deportivo de Escuintla

##### 2.4. Horario de Entrenamiento:

- Lunes a viernes 3:00 pm a 7:00 pm
- Sábado de 7:00 a 9:00 de la mañana y de 13:00 a 15:00 horas

##### 2.5. Días de entrenamiento:

De lunes a viernes, una hora trabajo físico, el entrenamiento en agua dura dos horas  
Sesiones de agua los días sábados por la mañana y por la tarde.

#### III. INFORMACIÓN ESPECÍFICA

##### 3.1. CUMPLIMIENTO DE LA PLANIFICACIÓN:

Se trabaja en un plan de 4 semanas (20 días – 20 sesiones) en el cual se enfocan de la siguiente manera:

2 microciclos de ajuste

1 microciclo de carga

1 microciclo de ajuste

##### OBJETIVO GENERAL:

Lograr el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y psicológicas de los nadadores de la Asociación Departamental de Natación de Escuintla, utilizando una planificación de 4 semanas para el primer mes del año.

##### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

8 al 14 de enero: Ajuste

15 al 21 de enero: Ajuste

22 al 28 de enero: Carga

29 al 31 de enero: Ajuste

## **ESTRATEGIAS PARA MITIGAR OBSTACULOS:**

1. **Prevención y manejo de lesiones:** Incluir programas de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento muscular.
2. **Gestión del tiempo:** Planificar el entrenamiento de manera que se ajuste a las otras responsabilidades del atleta, utilizando sesiones más cortas o flexibles cuando sea necesario.
3. **Adaptabilidad:** Tener planes alternativos para las sesiones de entrenamiento en caso de imprevistos, como entrenamientos indol si el clima no es favorable.
4. **Apoyo psicológico:** Implementar técnicas de coaching y soporte psicológico para mantener la motivación y gestionar el estrés.

## **FACTORES NEGATIVOS EN EL CUMPLIMIENTO EFICIENTE DE LA PLANIFICACION:**

1. Lesiones y problemas de salud
2. Factores externos

## **COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES:**

**Ninguna**

F.



Entrenador

Mario Enrique Pérez Sánchez

F.



Vo. Bo

Comité Ejecutivo

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DEPARTAMENTAL DE  
**NATACIÓN**  
DE ESCUINTLA, GUATEMALA C.A

F.



Director Técnico Federación

