



COMITE  
OLIMPICO  
GUATEMALTECO

## INSTRUCTIVO ELABORACIÓN DEL INFORME DE MESOCICLO

### Registro de Revisión y Aprobación

#### ELABORADO POR:

Nombre / Puesto / Unidad	Fecha	Firma
Luis Armando Rodríguez / Director de Normativa de Excelencia Deportiva	17 / 12 / 2024	

#### APROBADO POR:

Nombre / Puesto / Unidad	Fecha	Firma
Delia Azucena Morales Lemus / Subgerente de Normatividad para el Liderazgo Deportivo	18 / 12 / 2024	

**INTRODUCCION:**

Todo proceso de entrenamiento deportivo, ha de estar integrado en estructurar la planificación deportiva como punto de partida en la dirección del mismo, la estructuración del entrenamiento deportivo, es hoy día, una de las principales condiciones para obtener un resultado deportivo en cualquier deporte.

El entrenamiento deportivo ha de estar organizado sobre la base de una estructura, con el objetivo de aumentar el rendimiento y construir la forma deportiva. La estructura de la planificación del entrenamiento deportivo, constituye el sistema de organización metodológica del proceso didáctico deportivo, ya que tiene como función precisar y especificar los objetivos, de los cuales se desglosa la orientación e interrelación del resto de los componentes didácticos (problema, contenidos, métodos, medios, control y evaluación) para el desarrollo del nivel de rendimiento, garantizando así la posibilidad de poner en función cada uno de los componentes didácticos según las necesidades de la preparación como un proceso sistémico, organizado y eficiente, que ha de ejecutarse sobre fundamentos científicos.

**La necesidad de los mesociclos surge fundamentalmente, debido a que los mismos permiten dirigir de forma racional los efectos acumulativos del entrenamiento de la serie de microciclos, garantizando elevados ritmos de desarrollo del nivel de entrenamiento y previendo las alternancias en los procesos de adaptación que se originan en el organismo del deportista bajo la influencia de las cargas de entrenamiento acumuladas. En el carácter y la duración de los mesociclos influyen las oscilaciones biométricas (cercanas entre 6 a 8 semanas) de la actividad vital del organismo del deportista. El lugar del mesociclo en el sistema general de construcción del entrenamiento, influye sobre la estructura del macrociclo. De este factor depende el contenido del mesociclo, la magnitud de los intervalos entre ellos y las condiciones de restablecimiento.**

Derivado de lo anterior y con el objetivo de conocer el avance en el cumplimiento del proceso de entrenamiento deportivo del alto rendimiento, dificultades así como estrategias a implementar, para asegurar la correcta obtención de la forma deportiva y con ello garantizar el cumplimiento del pronóstico de resultado deportivo (predicción) del plan de entrenamiento, se establece un instructivo para la elaboración del informe de mesociclo, el cual deberá ser realizado por el entrenador en base a su planificación anual y a los parámetros establecidos en este documento y/o el formato digital.

La correcta y puntual entrega del presente informe será motivo de evaluación, tanto para el entrenador como sumatoriamente al final del proceso de entrenamiento a la Federación o Asociación Deportiva Nacional.

Es importante recordar al cuerpo técnico, que la entrega del informe de mesociclo (adjuntando protocolos de test pedagógicos y/o evaluaciones médicas, etc. cuando aplique), estará en dependencia al tipo de planificación utilizada. El cumplimiento de esta acción determinará un punteo dentro de las categorías del eje estratégico de cumplimiento técnico-metodológico", los mesociclos, tendrán un valor total de dieciocho (18) puntos, para este ítem.

Derivado de lo anterior y con el objetivo de optimizar los procesos de entrenamiento, puntualmente los períodos que corresponden a la duración de los mesociclos, están

**INSTRUCTIVO PARA ELABORACION DEL INFORME DE MESOCICLO**

establecidos en el instructivo para la elaboración del mismo, el cual será utilizado: tanto por los entrenadores encargados, asistentes o personal técnico responsable del proceso de 1ª Línea, de las Federaciones o Asociaciones Deportivas Nacionales que reciben una asignación presupuestaria por parte del Comité Olímpico Guatemalteco. (el informe de mesociclo deberá ser entregado por técnico de acuerdo a la función que tenga dentro del proceso de entrenamiento de alto rendimiento).

La entrega del informe de mesociclo concluido ante la Subgerencia de Normatividad para el Liderazgo Deportivo del Comité Olímpico Guatemalteco se deberá realizar en un **PERÍODO NO MAYOR A LAS 96 HORAS POSTERIORES A LA FINALIZACIÓN DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO**, con lo que se pretende respetar los períodos de entrenamiento que cada entrenador ha confeccionado en el diseño de su plan de entrenamiento.

**NOTA:**

Cada entrenador deberá entregar un informe por especialidad o prueba que tenga bajo su responsabilidad. Los entrenadores asistentes deberán entregar un informe con las cargas de entrenamiento y valoración realizada de las partes del entrenamiento que le sean designadas.

**NO SE ACEPTARÁN COPIAS LITERALES DE LOS INFORMES DE MESOCICLOS** de los entrenadores titulares con el nombre de los entrenadores asistentes.

En caso que el técnico de la Federación o Asociación Deportiva Nacional, incumpla en la entrega del informe de mesociclo, y/o la temporalidad indicada, tendrá una afección en la posibilidad de optar al total de puntos descritos anteriormente, siguiendo la tabla a continuación:

<b>CUMPLIMIENTO EN LA ENTREGA DE LOS INFORMES DE MESOCICLO (18 Pts. Total)</b>		
<b>No.</b>	<b>PORCENTAJE</b>	<b>TEMPORALIDAD</b>
1	100	Cumplió
2	0	Incumplió

El presente NOR-INS-02 es un instructivo por lo que constituye una guía para la elaboración del informe del mesociclo, la cual permitirá el ingreso de la información al formato digital que les será proporcionado. Y no puede utilizar este instructivo como formato y ser presentado ante la Subgerencia de Normatividad para el Liderazgo Deportivo – SNLD -, de presentarse el caso el informe será rechazado y se solicitará sea entregado de nuevo.

Conociendo que algunos aspectos de la planificación deportiva varía entre cada uno de los deportes, el presente instructivo constituye una guía de aspectos a informar, en el caso que algún entrenador valore que los ítems que se presentarán a continuación no se alinean al sistema de entrenamiento, los mismos deben ser omitidos y ser reemplazados por los que el entrenador decida pertinentes de informar.



## INSTRUCTIVO PARA ELABORACION DEL INFORME DE MESOCÍCLO

### I. INFORMACION ADMINISTRATIVA

**A. Federación o Asociación Deportiva Nacional:**

Escribir el nombre de la Federación o Asociación Deportiva Nacional

**B. Presidente de la Federación o Asociación Deportiva Nacional:**

Escribir el nombre del presidente o miembro del Comité Ejecutivo que avala la realización del presente Informe de mesociclo.

**C. Representante administrativo de la Federación o Asociación Deportiva Nacional:**

Escribir el nombre del Gerente Administrativo o Gerente Técnico, responsable del seguimiento al trabajo a realizarse por el entrenador por parte de la Federación o Asociación Deportiva Nacional.

**D. Nombre del Técnico y su función dentro del seleccionado:**

Nombre completo: (dos nombres y dos apellidos),  
Descripción de su función: si es Entrenador titular-principal y entrenador asistente.  
(área en la que trabajara)

**E. Disciplina:**

Escribir el nombre de la disciplina en la cual es responsable del Plan de Entrenamiento.

**F. Prueba:**

Escribir la o las pruebas en las que es encargado dentro del Plan de Entrenamiento si es más de una, deberá presentarse un informe por prueba (Entrenamiento, Carga Individualizada).

**G. Fecha de ingreso del informe al Sistema:**

Definición de la fecha en la que se ingreso el informe de mesociclo a la plataforma estipulada.

### II. INFORMACION GENERAL

**A. Nombre o número de Mesociclo:**

Descripción del nombre que recibe el mesociclo o número del mismo

**B. Temporalidad del Mesociclo:**

Descripción de la fecha de inicio y conclusión del mesociclo

**C. Lugar, horario y días de Entrenamiento:**

Descripción del lugar (ubicación de la instalación o instalaciones), los horarios y días de entrenamiento

**D. Cantidad de Sesiones de entrenamiento:**

Descripción del número de sesiones realizadas en el mesociclo



### **III. INFORMACION ESPECIFICA**

#### **A. CUMPLIMIENTO DEL MESOCICLO**

La formulación de los objetivos y la planificación de las tareas de la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica se realiza por separado para cada uno de los aspectos. La formulación de los objetivos se realiza utilizando verbos en infinitivo y de forma precisa; esto es, ser evaluables, tangibles, medibles, reales, etc.

**1. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:**

Descripción del objetivo general para el tipo de mesociclo que se haya planificado

**2. Cumplimiento del objetivo planificado:**

Descripción del cumplimiento de objetivo planificado para el presente mesociclo

**3. Descripción del volumen planificado**

La descripción del cumplimiento de la carga de entrenamiento de acuerdo al plan de entrenamiento (según NOR-INS-01 Elaboración del Plan de Entrenamiento).

#### **B. CUMPLIMIENTO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO DENTRO DEL MESOCICLO**

**1. Nombre del atleta:**

Descripción del nombre completo de cada uno de los atletas que forman parte del plan de entrenamiento.

**2. Disciplina y/o prueba:**

Descripción de la disciplina y/o prueba en la que se especializa el atleta.

**3. Tipo de cualidad:**

Descripción del tipo de cualidad y/o cualidades desarrolladas en el mesociclo.

**4. Preparación física general:**

De acuerdo al plan de entrenamiento, descripción del volumen planificado en comparación al volumen ejecutado en el mesociclo, por atleta.

**5. Preparación física especial:**

De acuerdo al plan de entrenamiento, descripción del volumen planificado en comparación al volumen ejecutado en el mesociclo, por atleta.

**6. Preparación táctica:**

De acuerdo al plan de entrenamiento, descripción del volumen planificado en comparación al volumen ejecutado en el mesociclo, por atleta.

**7. Preparación técnica:**

De acuerdo al plan de entrenamiento, descripción del volumen planificado en comparación al volumen ejecutado en el mesociclo, por atleta.

**8. Preparación teórica - psicológica:**

De acuerdo al plan de entrenamiento, descripción del volumen planificado en comparación al volumen ejecutado en el mesociclo por atleta.

**9. Porcentaje de cumplimiento del volumen del mesociclo:**

La descripción del porcentaje de cumplimiento del volumen planificado por atleta.

**10. Descripción de los factores que impidieron el cumplimiento de lo planificado en el mesociclo:**

En el caso específico de no haberse logrado cumplir con el volumen planificado, se deberá indicar claramente las razones. Si un atleta no alcanza el volumen de carga planificado el entrenador no podrá colocar como cumplido el volumen general al 100% ya que se debe indicar las razones por las cuales no se cumplió el volumen individualizado. Para el caso de atletas en períodos de recuperación de lesiones, readecuación física o períodos de tránsito se deben presentar las planificaciones respectivas para cada uno de los casos.

**11. Descripción de las estrategias a implementar para dar cumplimiento al volumen planificado para el siguiente mesociclo:**

Escribir específicamente las acciones que tomará el entrenador para lograr cumplir con el volumen planificado para el siguiente mesociclo, detallará si la carga se acumulará o se modificará para el siguiente mesociclo, o si se harán modificaciones al plan de entrenamiento y de ser así, establecer la fecha de entrega de la modificación con el respectivo aval de las Federaciones o Asociaciones Deportivas Nacionales. De presentar durante 3 mesociclos consecutivos incumplimiento en cuanto al volumen planificado, sesiones de entrenamiento planificadas y/o campamentos y competencias canceladas el entrenador será citado junto al responsable del proceso de los atletas de 1ª Línea, de las FADN para conocer las razones del incumplimiento y de las acciones para mejorar esta brecha, si aplica el caso se recomendará modificar el Plan de Entrenamiento y se le darán cinco (5) días hábiles para la presentación de esta acción.

**C. COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES (PREPARATORIAS, CLASIFICATORIAS Y PREVIO A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL (JUEGO DEL CICLO OLIMPICO)).**

Escribir inicialmente las competencias, preparatorias, clasificatorias, fundamentales o de modelaje competitivo que se hayan planificado para este mesociclo indicando; número de competencias realizadas, nombre de la competencia, lugar de realización, tipo o nivel de competencia, fecha de inicio y final de la competencia.

**1. Numero de Competencias realizadas:**

Descripción numérica de la cantidad de competencias realizadas en el mesociclo.

**2. Nombre de las competencias realizadas:**



Descripción de cada uno de los nombres de las competencias realizadas en el mesociclo

**3. Lugar de realización:**

Describir la ciudad y el país donde se realizó o realizaron las competencias.

**4. Tipo y nivel de la Competencia realizada:**

Descripción del tipo de competencia realizada tomando como referencia el siguiente criterio: preparatoria, clasificatoria o de modelaje competitivo, competencia fundamental), así como el nivel de dicha competencia, bajo el siguiente criterio: Nacional Juvenil o Mayor, Centroamericano Juvenil o Mayor, Centroamericano y del Caribe Juvenil o Mayor, Bolivariano Juvenil o Mayor, Panamericano, Latinoamericano, Iberoamericano o Sudamericano Juvenil o Mayor, Intercontinental Juvenil o Mayor y Mundial Juvenil o Mayor. (Algún nivel no contemplado indicarlo en su informe de ser necesario, por Ejemplo, Torneos, Dual Meet, Campeonatos Abiertos, Torneos Abiertos, etc.).

**5. Fecha de inicio y finalización de la o las Competencias realizadas:**

Descripción en formato fecha, el inicio y la finalización de la o las competencias realizadas en el mesociclo.

**NOTA:**

**ES IMPORTANTE INDICAR QUE PARA EL INFORME ESPECIFICO DE LAS COMPETENCIAS SE DEBE UTILIZAR EL INSTRUCTIVO ESPECIFICO, EN EL CUAL SE DEBERAN ADJUNTAR LOS PROTOCOLOS DE RESULTADOS DE LA COMPETENCIA, ASI COMO RECORDAR QUE PARA LA ENTREGA DEL INFORME CUENTA CON 8 DIAS HABILES.**

**D. CAMPAMENTOS DE ENTRENAMIENTO DE PREPARACION A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL (JUEGO DEL CICLO OLIMPICO))**

Se deberá escribir la información referente al campamento de entrenamiento que se haya llevado a cabo en el mesociclo, dando a conocer información específica como: número de campamentos realizadas, nombre del campamento, lugar de realización, tipo o nivel del campamento, fecha de inicio y final del campamento.

**1. Numero de campamentos realizados:**

Descripción numérica de la cantidad de campamentos realizados en el mesociclo.

**2. Nombre del o los campamentos realizados:**

Descripción de cada uno de los nombres del o los campamentos realizados en el mesociclo.

**3. Lugar de realización:**

Describir la ciudad y el país donde se realizó o realizaron los campamentos.  
Descripción del país y la ciudad donde se llevó a cabo el campamento de entrenamiento.

**4. Tipo y nivel del campamento realizado:**

Describir el tipo de campamento de entrenamiento realizado: Microestructura,



Base de Aproximación, Base de Aclimatación, Base de Cambio de Horario, Campamento de Entrenamiento Pre Competitivo o Campamentos de Entrenamiento Permanente.

**5. Fecha de inicio y finalización del o los campamentos realizados:**

Descripción en formato fecha, el inicio y la finalización del o los campamentos realizados en el mesociclo.

**NOTA:**

**ES IMPORTANTE INDICAR QUE PARA EL INFORME ESPECIFICO DE CAMPAMENTOS, SE DEBE UTILIZAR EL INSTRUCTIVO ESPECIFICO, ASI COMO RECORDAR QUE PARA LA ENTREGA DEL INFORME CUENTA CON 8 DIAS HABLES.**

**E. REALIZACION DE TESTS PEDAGOGICOS**

En este ítem se incluirá toda aquella información referente a las evaluaciones descritas dentro del plan de entrenamiento presentado a inicios del año. Se deberá incluir el número de test realizados, así como los objetivos indicando que se logró con la aplicación de dichas pruebas diferenciando los tipos de Test pedagógicos: físicos, técnico-tácticos, teóricos, prácticos, y competitivos y dentro de los mismos que aspectos se midieron. Los test pedagógicos permiten evaluar determinadas fases del entrenamiento y orientarlas de acuerdo a la planificación en la continuidad o corrección del camino propuesto con anterioridad.

**1. Numero del o los Tests realizados:**

Descripción del numero de test realizados dentro del mesociclo.

**2. Cumplimiento del o los objetivos de los Tests:**

Descripción del cumplimiento del o los objetivos planificados para los test realizados en el mesociclo

**3. Nombre del atleta:**

Descripción del nombre completo de cada uno de los atletas que forman parte del campamento de entrenamiento.

**4. Tipo de Test:**

Descripción del nombre o tipo de test pedagógico realizado

**5. Lugar y fecha:**

Descripción de la fecha y lugar de realización del test pedagógico.

**6. Resultado:**

En este apartado se deberá escribir el resultado alcanzado por el atleta.

**7. Valoración:**

De acuerdo a la escala de baremos que se haya establecido, se deberá valorar el resultado alcanzado por el atleta en el test pedagógico realizado.

**6. Análisis cualitativo y cuantitativo sobre los Test realizados:**

Realizar un análisis comparativo entre los resultados logrados y lo que se pretende alcanzar con el atleta al final de la planificación, determinando si se va en buen





camino de acuerdo al resultado.

**7. Incluya análisis descriptivo y/o comparativo general de la realización de los Test Pedagógicos:**

Descripción general de todos los aspectos dados en la realización de la evaluación y mediante estos resultados tomar las acciones correspondientes, las cuales pueden ir enfocadas a modificación del Plan de Entrenamiento, Modificación del pronóstico de resultado deportivo para las competencias preparatorias, clasificatorias, etc. Así como también dar un informe detallado de los atletas de 1ª Línea y Atletas que pertenezcan al Programa de Retención de Talento que no se hayan evaluado ya sea por decisión técnica, enfermedad, suspensión, negativa de permiso en el trabajo, compromisos de estudios, etc.

**F. ASUNTOS VARIOS**

**1. Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo finalizado:**

Se escribirán las diferentes apreciaciones que crea conveniente acerca del mesociclo concluido.

**2. Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo:**

Recomendar todas aquellas actividades que crea conveniente con el objetivo de mejorar el mesociclo siguiente.

**3. Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación:**

Espacio que podrá ser utilizado para describir las necesidades que puedan fortalecer en beneficio del cumplimiento de los Objetivos de los Próximos Mesociclos

**4. Modificaciones al Plan de Entrenamiento: (SI APLICARA)**

**Si el entrenador considera oportuno realizar modificaciones al Plan de Entrenamiento podrá adjuntar al presente Informe de Mesociclo concluido las Modificaciones que haya realizado al Plan de Entrenamiento.**

**5. La FADN posterior a subir los informes al sistema, deberá enviar el oficio de presentación (entrega) donde indique que se cumplió con la temporalidad establecida. Dicho oficio debe ser firmado por los entrenadores y por el Director Técnico o Gerente.**