



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: Pablo Fidencio Azañón Santizo.

Piscina: ZONA 15

Horarios:

Matutina. Inicio: 4:20 Finaliza: 6:00

Vespertina. Inicio: 15:30 Finaliza: 19:30

Días de trabajo: Lunes x Martes x Miércoles x Jueves x Viernes x Sábado x

Mes y año: Abril 2024

Información Específica.

Objetivo general: Preparación Especial en el atleta.

Objetivos específicos: Encontrar la forma deportiva optima de los atletas.

Tipo de mesociclos: Competitivo Tipos de Microciclos: Pre-com, Competitivos y Recuperativo.

Número de sesiones planificadas en Agua: 35 Numero de sesiones cumplidas: 35

Volumen general planificado en agua: 175 km. Kilómetros: 175 km.

Volumen cumplido según la Intensidad planificada, de acuerdo con el plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 60 kilómetros.

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

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

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 15 kilómetro

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

Cumplido: 180 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Causas por las que no se consiguió el 100% de cumplimiento: Durante este mes se logró cumplir con el total de los metros planificados debido a que las situaciones climatológicas lo permitieron.



Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Descripción del tiempo planificado en tierra, indicando las cualidades trabajadas durante el mes, en los siguientes tipos de preparación:

Preparación Física General: horas

Preparación Física Especial: 10 horas.

Preparación Técnica: 10 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 20

Numero de sesiones cumplidas: 20

Competencias nacionales e internacionales Si

Numero de competencias realizadas:4

Tipo: 1 internacional 3 Nacionales.

Nombre de la competencia: Open Swin de Republica Dominicana 2024,Primera Mini Meet, Campeonato Nacional individual de 50 metros, II Ranking de aguas Abiertas.

País: Republica Dominicana. Guatemala

Departamento: Santo Domingo. Quetzaltenango. Suchitepéquez. Flores.

Objetivo: 1. Competencia Evaluativa para los atletas previo al campeonato Nacional.

2. Competencia Fundamental de las categorías menores del programa.

3. Buscar la mejora de los atletas de sus marcas y buscar marcas CCCAN.

4. Buscar la clasificación a CCCAN y Juegos Nacionales de Aguas abiertas.

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 alcanzados 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

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

Seguimiento Técnico Asociaciones Departamentales.

Con el fin del buen desarrollo técnico de las asociaciones deportivas departamentales se continuó con el seguimiento técnico, realizando trabajo virtual para poder realizar micros ciclos de trabajo tanto de pre – competencia como competitivos todo esto como preparación al Campeonato Nacional.

Pablo F. Azañón Santizo.
Nombre y firma del entrenador.

Vo.bo. Director Técnico

Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático
y Nado Sincronizado

Cuadro de asistencia del Mes de ABRIL 2024

No.	Nombre completo	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		
1	Angela Michelle Estrada Martínez	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2	Jacob Waldemar Itzep Cúmez	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	Giannina Paola Sarceño Ramirez	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	Carlos José Fong Fernandez	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5	Jorge Bryan Balán Álvarez	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	José Oriando Alexander Matías Cortez	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
7	José Guillermo Leiva Palma	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
8	Anelissa Dourdes López Velásquez	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
9	Karla Isabel Martínez Barrios	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10	Ana Lucia Nichte Balan Álvarez	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11	Orquidea Isabel Leiva Palma	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
12	Jimena Velásquez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
13	Jairo Otoniel Josias Panto Alva	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
14	Alexa Valentina Martínez Barrios	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	Gad Bereshit Robles Lambour	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
16	Erick Fernando Montenegro Velásquez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
17	Mariano Augusto Morales Fernandez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
18	Neizan Azai Robles Lambour	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	Matias Alejandro Reyes Garcias	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
20	Adriana Sofia Lopez Velásquez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
21	Esteban Julian Meza Tanchez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
22	Santiago Reyes	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X


Firma Entrenador
Pablo Azañón

O Inasistencia

P Permiso