

Guatemala 29 de febrero del 2024.

Señores
COMITÉ EJECUTIVO
**Federación Nacional de Natación,
Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado.**
Presente.

Respetables Señores:

Reciban un cordial y afectuoso saludo deseándoles éxitos en sus actividades diarias.

Adjunto el presente oficio y mi informe correspondiente al mes de febrero, en el cual preste mis servicios como Entrenador de Natación, para su conocimiento y los trámites que correspondan.

Sin más que decir me suscribo de ustedes.

Atentamente,



Pablo Fidencio Azañón Santizo
ENTRENADOR.



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: 4:50 Finaliza: 6:30

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: Febrero 2024

Información Específica.

Objetivo general: Preparación General en el atleta.

Objetivos específicos: Mejorar la capacidad aeróbica media en el atleta.

Tipo de mesociclos: Desarrollo Tipos de Microciclos: Competitivo, Carga, impacto.

Número de sesiones planificadas en Agua: 31 Numero de sesiones cumplidas: 31

Volumen general planificado en agua: 155 km. Kilómetros: 155 km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 56 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 76 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 09 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 06 kilómetro

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 08 kilómetro

Cumplido: 155 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Causas por las que no se consiguió el 100% de cumplimiento: Durante este mes se logro 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: 15 horas
Preparación Física Especial: 05 horas.
Preparación Técnica: horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 20

Numero de sesiones cumplidas: 20

Competencias nacionales e internacionales Si

Numero de competencias realizadas: 2

Tipo: Nacionales.

Nombre de la competencia: Toma de tiempo nacional. Primer Rankin de Aguas abiertas.

País: Guatemala.

Departamento: Guatemala, Peten

Objetivo: Registrar tiempos para la temporada 2024. Buscar clasificación a Juegos Nacionales.

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

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 los diferentes macrociclos para este nuevo año y se realizaron tres visitas presenciales a las siguientes asociaciones:

Jalapa, Suchitepéquez y Chiquimula.

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 FEBRERO DEL 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
1	Angela Michelle Estrada Martínez	X	C	C	C	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
2	Jacob Waldemar Itzep Cúmez	X	C	C	C	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
3	Jeffrey Alexander Giron	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
4	Gianina Paola Sarceño Ramirez.	O	C	C	C	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
5	Carlos Fong	X	C	C	C	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
6	Jorge Bryan Balán Alvarez	X	C	C	C	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
7	José Orlando Alexander Matías Cortez	X	C	C	C	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	José Guillermo Leiva Palma.	X	C	C	C	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
9	Anelissa Dourdes López Velásquez.	X	C	C	C	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
10	Karla Isabel Martínez Barrios.	X	C	C	C	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
11	Ana Lucia Nicte Balan Alvarez	X	C	C	C	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	Orquidea Isabel Leiva Palma.	X	C	C	C	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
13	Jimena Velasquez	X	C	C	C	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


Firma Entrenador
Pablo Azahon

X Asistencia O Inasistencia P Permiso