



# 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:** Mayo 2024

### Información Específica.

**Objetivo general:** Preparación General en el atleta.

**Objetivos específicos:** Preparación general de los atletas.

Tipo de mesociclos: Introdutorio Tipos de Microciclos: Desarrollo.

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

**Volumen general planificado en agua:** 200 km. Kilómetros: 200 km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 100 kilómetros.

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

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 05 Kilómetros

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

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 05 kilómetro

Cumplido: 200 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: 15 horas

Preparación Física Especial: 05 horas.

Preparación Técnica: 00 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 20

Numero de sesiones cumplidas: 20

### **Competencias nacionales e internacionales Si**

Numero de competencias realizadas:1

Tipo: 1 nacional.

Nombre de la competencia: Segunda Invitacional Izabal

País: Guatemala

Departamento: Izabal.

Objetivo: Evaluar a los atletas que no participaron en el Nacional Individual.

### **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, Presencial con las asociaciones departamentales de Salamá, Baja Verapaz y Izabal con los cuales se inició con la preparación para Juegos Deportivos Nacionales y el campeonato Nacional de Piscina corta.

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 MAYO 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	31		
1	Angela Michelle Estrada Martínez	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	Jacob Waidemar Itzep Cúmez	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	Giannina Paola Sarceño Ramirez	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	Carlos José Fong Fernanez	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	Jorge Bryan Balán Álvarez	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	José Orlando Alexander Matías Cortez	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	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	X	
8	Anelissa Dourdes López Velásquez	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
9	Karla Isabel Martínez Barrios	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10	Ana Lucia Nichte Balan Alvarez	X	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11	Orquídea Isabel Leiva Palma	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	X	X	X	
12	Jimena Velasquez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	P	P	P	P	X	X	X	X	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	X	X	X	X	X	X	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	X	X	X	X	X	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	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
16	Erick Fernando Montenegro Velasquez	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	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	X	X	X	X	X	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	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	Matias Alejandro Reyes Garcia	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	X	X
20	Adriana Sofia Lopez Velasquez	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	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	X	X	X	X	X	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	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

O

P Permiso

  
Firma Entrenador  
Pablo Azañon