



# 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 4

#### 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:** Abril del 2023

### Información Específica.

**Objetivo general:** Buscar la puesta en forma del atleta.

**Objetivos específicos:** Realizar trabajos de resistencia y tolerancia a la velocidad en el atleta.

Tipo de mesociclos: 1 desarrollador Tipos de Microciclos: Carga y Ajuste.

Número de sesiones planificadas en Agua: 36 Numero de sesiones cumplidas: 36

**Volumen general planificado en agua: 180km.** Kilómetros: 180km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 80 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 60 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 15 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 20 kilómetro

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

Cumplido: 180 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

**Causas por las que no se consiguió el 100% de cumplimiento:** Durante este mes se logro cumplir con el 100% de lo planificado.



**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: 5 horas  
Preparación Física Especial: 5 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: 2

Tipo: Nacionales.

Nombre de la competencia: Campeonato Nacional Individual de piscina larga 2023

II Ranking de Aguas abiertas

País: Guatemala.

Departamento: Mazatenango, Suchitepéquez.

Flores, Peten.

Objetivo: Primer Competencia Fundamental del año.

**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

F \_\_\_\_\_

### 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 visitas técnicas presenciales para realizar trabajo tanto con los entrenadores como con los atletas realizando dosificación de las cargas dependiendo la fase de la preparación en la cual uno se encuentre.

FECHA	ACTIVIDAD	REGIÓN	VIA
30 de marzo al 02/04/2023	I Seguimiento Técnico de control de entrenamiento.	Chiquimula	Presencial
13 al 15/04/2023	I Seguimiento Técnico de control de entrenamiento.	Sacatepéquez.	Presencial.

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 2023**

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	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
2	Jacob Waldemar Itzep Cúmez	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
3	Amalia Ester Us Zacarias.	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
4	Jorge Mario Toc Bol.	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
5	Victor Manuel Meza Lara	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
6	Carlos Fong	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
7	Jorge Bryan Balán Álvarez	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	José Orlando Alexander Matías Cortez	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
9	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
10	Anelissa Dourdes López Velásquez.	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
11	Karla Isabel 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
12	Ana Lucia Nichte Balan Álvarez	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
13	Diana Sofia Perez	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	Diego Perez	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	Orquidea Isabel 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
16	Jimena 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 Asistencia O Inasistencia P Permiso



Firma Entrenador  
Pablo Azañon