



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: Agosto de 2023

Información Específica.

Objetivo general: Puesta en forma en el atleta.

Objetivos específicos: Mejorar la capacidad anaeróbica en el atleta.

Tipo de mesociclos: competitivos Tipos de Microciclos: Choque y recuperativos.

Número de sesiones planificadas en Agua: 40 Numero de sesiones cumplidas: 35

Volumen general planificado en agua: 200 km. Kilómetros: 182 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): 60 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 12 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 18 kilómetro

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

Cumplido: 200 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 91%

Causas por las que no se consiguió el 100% de cumplimiento: Durante este mes no se logro cumplir con el 100% de lo planificado porque se tuvieron que cancelar algunas jornadas por situaciones climatológicas.


F



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 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
05-03/08/2023	II Seguimiento Técnico del desarrollo de la planificación.	Sacatepéquez	Presencial
10-13/08/2023	II Seguimiento Técnico del desarrollo de la planificación.	Suchitepéquez	Presencial
26-27/08/2023	I Seguimiento Técnico de control de entrenamientos.	Asociación de Huehuetenango	Presencial
31/08 y 03 /08/2023	I Seguimiento Técnico de control de entrenamientos.	Asociación de Jalapa.	Presencial.

Pablo F. Azañón Santizo.

Nombre y firma del entrenador.

Vo.bo. Director Técnico

Stamp: FEDERACION NACIONAL DE NATACION, CLAVADOS, POLO ACUATICO Y NADO SINCRONIZADO DE GUATEMALA, C.A. DIRECCION TECNICA

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

Cuadro de asistencia del Mes de AGOSTO 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	31		
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	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	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	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	X	X	
5	Giannina Paola Sarceño Ramirez.	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	
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	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	X	X	
8	José Orilando 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	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	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	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	X	X	X
12	Ana Lucia Nichte Batan Alvarez	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
13	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	X	X	X
14	Jimena 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	X	X	X

X Asistencia O Inasistencia P Permiso


Firma Representador:
Pablo Azarón