

Guatemala 31 de Enero del 2023.

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, del 16 al 31 de enero, 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 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:** Del 16 al 31 de enero del 2023

### Información Específica.

**Objetivo general:** Trabajar la Preparación General del atleta.

**Objetivos específicos:** Realizar trabajo aeróbico ligero, medio e intenso en el atleta.

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

Número de sesiones planificadas en Agua: 21 Numero de sesiones cumplidas: 21

**Volumen general planificado en agua: 153km.** Kilómetros: 153km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 108.7 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 38.4 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 0 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 1.8 kilómetro

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 4.1 kilómetro

Cumplido: 153 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

**Causas por las que no se consiguió el 100% de cumplimiento:** Durante este mes se logro cumplir todos los metros planificados.



**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: 14 horas  
Preparación Física Especial: horas  
Preparación Técnica: horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 14

Numero de sesiones cumplidas: 14

**Competencias nacionales e internacionales**      **No**

Numero de competencias realizadas:

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Departamento:

Objetivo:

**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 de continuar con el buen desarrollo técnico de las asociaciones deportivas departamentales se dio inicio al seguimiento técnico, realizando reuniones virtuales con cada una de las asociaciones que se les ha programado para trabajar lo que es la planificación escrita de una manera individualizada y el primer macrociclo de trabajo el cual cuenta de 17 semanas finalizando en el campeonato nacional individual donde se realizara la primera evaluación.

Pablo F. Azarón Santizo.

**Nombre y firma del entrenador.**

**Vo.bo. Director Técnico**

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

**Cuadro de asistencia del 16 al 31 de ENERO 2023.**

No.	Nombre completo	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
2	Jacob Waldemar Itzep Cúmez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Allan David Us Zacarias	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Amalia Ester Us Zacarias.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Jimena Velasquez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Orquidea Isabel Leiva Palma.	X	X	X	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
8	Jorge Mario Toc Bol.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	Jorge Bryan Balán Álvarez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	José Andrés Palma Girón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	José Orlando Alexander Matías Cortez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	Karla Isabel Martínez Barrios.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	Anelissa Dourdes López Velásquez.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14	Ana Lucía Nichte Balan Álvarez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	Carlos Fong	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
16	Sofía Perez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
17	Diego Perez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
18	Emanuel Morataya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



Firma Entrenador  
Pablo Azañón

O	Inasistencia	P	Permiso	C	Competencia.