



# 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:** Julio de 2023

### Información Específica.

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

**Objetivos específicos:** Realizar trabajos de capacidad aeróbica media, anaeróbico.

Tipo de mesociclos: Estabilizador Tipos de Microciclos: impacto.

Número de sesiones planificadas en Agua: 39 Numero de sesiones cumplidas: 39

**Volumen general planificado en agua:** 214.5 km. Kilómetros: 214.5 km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 107 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 70 kilómetros.

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

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 18.5 kilómetro

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 7 kilómetro

Cumplido: 214.5 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.

F



# 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: 5 horas.  
Preparación Técnica: 5 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: III Ranking de Aguas Abiertas 2023.

II Circuito Nacional 2023.

País: Guatemala.

Departamento: Flores Peten, Jalapa.

Objetivo: Registrar nuevas marcas en la tabla de tiempos motivacionales para poder asistir a Juegos Nacionales tanto de piscina como de aguas abiertas.

### 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.

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, también se participo en el campamento realizado en la piscina de Chiquimula en el cual participaron dos asociaciones siendo estas: Alta Verapaz, Chiquimula.

FECHA	ACTIVIDAD	REGIÓN	VIA
13 al 25/07/2023	I Seguimiento Técnico de control de entrenamiento.	Escuintla.	Presencial
20 al 23/07/2023	CAMPAMENTO TECNICO.	Alta Verapaz Chiquimula.	Presencial.

  
Pablo F. Azañón Santizo.

Nombre y firma del entrenador.

  
Vo.bo. Director Técnico

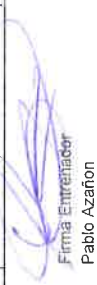


Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático  
y Nado Sincronizado

**Cuadro de asistencia del Mes de JULIO 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
1	Angela Michelle Estrada Martínez	X																											
2	Jacob Waldemar Itzep Cúmez	X																											
3	Amalia Ester Us Zacarias.	X																											
4	Jorge Mario Toc Bol.	X																											
5	Giannina Paola Sarceño Ramirez.	X																											
6	Carlos Fong	X																											
7	Jorge Bryan Balán Álvarez	X																											
8	José Orlando Alexander Matías Cortez	X																											
9	José Guillermo Leiva Palma.	X																											
10	Anelissa Dourdes López Velásquez.	X																											
11	Karla Isabel Martínez Barrios.	X																											
12	Ana Lucia Nichte Balan Alvarez	X																											
13	Diana Sofia Perez	X																											
14	Diego Perez	X																											
15	Orquidea Isabel Leiva Palma.	X																											
16	Jimena Velasquez	X																											

Asistencia O Inasistencia P Permiso

  
Firma Entrenador  
Pablo Azañón