



# 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:** Junio de 2023

### Información Específica.

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

**Objetivos específicos:** Realizar trabajos de capacidad aeróbica media e intensa.

Tipo de mesociclos: Desarrollo Tipos de Microciclos: Choque.

Número de sesiones planificadas en Agua: 44 Numero de sesiones cumplidas: 44

**Volumen general planificado en agua: 223.5 km.** Kilómetros: 223.5 km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 106 kilómetros.

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

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 16 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 14.5 kilómetro

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

Cumplido: 223.5 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, se aprovecho que la mayoría de atletas tuvieron vacaciones de medio año se incremento el numero de sesiones y se realizo un trabajo de corrección de técnica.



# 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: 1

Tipo: Nacionales.

Nombre de la competencia: II Invitacional Suchitepéquez 2023

País: Guatemala.

Departamento: Suchitepéquez.

Objetivo: Registrar nuevas marcas en la tabla de tiempos motivacionales.

### **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 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 el complejo de Escuintla en el cual participaron tres asociaciones siendo estas: Chimaltenango, Sacatepéquez y Escuintla.

FECHA	ACTIVIDAD	REGIÓN	VIA
22 al 25/06/2023	II Seguimiento Técnico de control de entrenamiento.	Izabal	Presencial
28 de junio al 01/07/2023	CAMPAMENTO TECNICO.	Chimaltenango. Sacatepéquez. Escuintla.	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 JUNIO 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	29	29	30
1	Angela Michelle Estrada Martínez	X	X	X	X	O	X	O	X	C	C	C	C	O	X	O	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	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Jorge Mario Toc Bol.	O	X	X	X	X	O	X	O	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Victor Manuel Meza Lara	O	X	X	X	X	X	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	O	X	X	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	Jorge Bryan Balán Álvarez	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	X	X	X	O	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	C	C	C	C	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	C	C	C	C	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	C	C	C	C	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	C	C	C	C	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	C	C	C	C	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	C	C	C	C	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	C	C	C	C	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	C	C	C	C	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	C	C	C	C	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 Azafon