



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: Septiembre de 2023

Información Específica.

Objetivo general: Preparación General en el atleta.

Objetivos específicos: Mejorar la capacidad aeróbica en el atleta.

Tipo de mesociclos: introductorio Tipos de Microciclos: recuperativos y de carga.

Número de sesiones planificadas en Agua: 37 Numero de sesiones cumplidas: 37

Volumen general planificado en agua: 185 km. Kilómetros: 185 km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 105 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 50 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 05 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 15 kilómetro

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

Cumplido: 170 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 92%

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 el descanso de 15 de septiembre aprovechando que los atletas se encuentran en su parte recuperativa se les dio el descanso y por el día algunas madrugadas también.



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: 20 horas
Preparación Física Especial: horas
Preparación Técnica: 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: Juegos Deportivos Nacionales aguas abiertas CDAG.

III competencia Invitacional Nacional 2023.

País: Guatemala.

Departamento: Guatemala, Peten.

Objetivo: control de tiempos con los atletas.

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: Si

Si su respuesta fue si especifique: Coaches certificationcourse-Coach Level 2

Lugar: Asunción, Paraguay.

Fecha: 26 de septiembre al 02 de octubre del 2023.

Entidad organizadora: World Aquatics.

Seguimiento Técnico Asociaciones Departamentales.

Con el fin del buen desarrollo técnico de las asociaciones deportivas departamentales se continuó con el seguimiento técnico, realizando trabajo virtual ya que se finalizó el segundo macrociclo se inició con la estructuración del tercer macrociclo con las nueve asociaciones que se les da seguimiento.

Observaciones:

Durante la asistencia a la certificación a cargo del equipo se quedó la entrenadora Paola Vasquez.

Pablo F. Azabón 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 SEPTIEMBRE 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	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	Jeffrey Giron	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


Pablo Azafion