



# 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:** 16 AL 31 DE ENERO 2024

### Información Específica.

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

**Objetivos específicos:** Mejorar la capacidad aeróbica en el atleta.

Tipo de mesociclos: Desarrollo Tipos de Microciclos: Carga, impacto.

Número de sesiones planificadas en Agua: 20 Numero de sesiones cumplidas: 20

**Volumen general planificado en agua: 110 km.** Kilómetros: 110 km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 80 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 20 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 00 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 5 kilómetro

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

Cumplido: 110 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

**Causas por las que no se consiguió el 100% de cumplimiento:** Durante este mes se logro cumplir con el total de los metros planificados debido a que las situaciones climatológicas lo permitieron.



**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: 16 horas  
Preparación Física Especial: horas.  
Preparación Técnica: horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 16

Numero de sesiones cumplidas: 16

**Competencias nacionales e internacionales No**

Numero de competencias realizadas: 0

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 del buen desarrollo técnico de las asociaciones deportivas departamentales se continúa con el seguimiento técnico, realizando trabajo virtual para poder realizar los diferentes macrociclos para este nuevo año con las asociaciones que ya se trabajó son las siguiente:

Suchitepéquez, Chiquimula y Jalapa.

Pablo F. Azafón 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 ENERO DEL 2024**

No.	Nombre completo	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Angela Michelle Estrada Martinez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Jacob Waidemar Itzep Cúmez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Jeffrey Alexander Giron	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Gianrina Paola Sarceño Ramirez.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Carlos Fong	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Jorge Bryan Balán Álvarez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	José Orlando Alexander Matías Cortez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	José Guillermo Leiva Palma.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	Anelissa Dourdes López Velásquez.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	Karla Isabel Martínez Barrios.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	Ana Lucia Nichte Balan Álvarez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	Orquidea Isabel Leiva Palma.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	Jimena Velásquez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Firma Entrenador  
Pablo Azafon



X Asistencia O Inasistencia P Permiso