

Guatemala 31 de Agosto del 2024.

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 al mes de agosto, 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 15

Horarios:

Matutina. Inicio: 4:20 Finaliza: 6:00

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: AGOSTO 2024

Información Específica.

Objetivo general: Puesta en forma del Atleta.

Objetivos específicos: Desarrollo del sistema anaeróbico

Tipo de mesociclos: Competitivo Tipos de Microciclos: Ajustes y competitivos

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

Volumen general planificado en agua: 180 km. Kilómetros: 180 km.

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

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 62.5 kilómetros.

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

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

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

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 10.5 kilómetro

Cumplido: 180 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Causas por las que no se consiguió el 100% de cumplimiento: Durante este mes se logró 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: 0 horas
Preparación Física Especial: 05 horas.
Preparación Técnica: 15 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 20

Numero de sesiones cumplidas: 20

Competencias nacionales e internacionales Si

Numero de competencias realizadas:3

Tipo: Nacional

Nombre de la competencia: Tercer Rankin Aguas abiertas, Juegos deportivos Nacionales de CDAG y Campeonato Nacional de piscina corta.

País: Guatemala

Departamento: Peten, Suchitepéquez y Zacapa.

Objetivo: En el tercer Rankin buscar su clasificación a Juegos nacionales de aguas abiertas.

Competencia fundamental del segundo macrociclo del año 2024

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 alcanzados 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, Presencial con las asociaciones departamentales de Baja Verapaz e Izabal como parte de la preparación para los juegos deportivos nacionales y el Campeonato Nacional de piscina corta.

Pablo F. Azañón Santizo.

Nombre y firma del entrenador.

Vo.bo. Director Técnico

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

Cuadro de asistencia del Mes de AGOSTO 2024

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	31	
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	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	X
3	Giannina Paola Sarceño Ramirez	X	X	C	C	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 José Fong Fernanez	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	X
5	Jorge Bryan Balán Álvarez	X	X	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	José Orlando Alexander Matias Cortez	X	X	C	C	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	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	X
9	Karla Isabel Martínez Barrios	X	X	C	C	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	P		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	P	P	P	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	C	C	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	X
13	Jairo Otoniel Josias Panto Alva	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	X
14	Alexa Valentina 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	X
15	Gad Bereshit Robles Lambour	X	X	C		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
16	Mariano Augusto Morales Fernandez	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	X
17	Neizan Azai Robles Lambour	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	X
19	Adriana Sofia Lopez Velasquez	X	X	X		P	X	X	P	X	X	X	P	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
20	Esteban Julian Meza Tanchez	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	X

C Competencia

P Permiso

O Ausencia


Firma Entrenador
Pablo Azañon