

Guatemala 31 de Octubre 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 Octubre, 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,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Pablo Fidencio Azañón Santizo', written in a cursive style.

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: OCTUBRE 2024

Información Específica.

Objetivo general: Preparación general en el atleta.

Objetivos específicos: Desarrollo del sistema aeróbico medio e intenso.

Tipo de mesociclos: Tipos de Microciclos: Carga, Estabilizador.

Número de sesiones planificadas en Agua: 40 Numero de sesiones cumplidas: 40

Volumen general planificado en agua: 195 km. Kilómetros: 195 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): 80 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 18 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 7 kilómetro

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

Cumplido: 195 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.

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: 05 horas.

Preparación Técnica: 0 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 20

Numero de sesiones cumplidas: 20

Competencias nacionales e internacionales Si

Numero de competencias realizadas:1

Tipo: Nacional

Nombre de la competencia: Competencia Invitacional.

País: Guatemala

Departamento: Guatemala

Objetivo: Registrar marcas

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.

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, Presencial con las asociaciones departamentales de Escuintla y Suchitepéquez como parte del tercer seguimiento con miras al ultimo macro del año con los cuales se evaluó el estado de los atletas y se trabajo la estructura del tercer macro.

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 OCTUBRE 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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
5	Jorge Bryan Balán Alvarez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
10	Ana Lucia Nichte Balan Alvarez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
11	Orquídea Isabel Leiva Palma	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	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	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
18	Adriana Sofia Lopez Velasquez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	Esteban Julian Meza Tanchez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
20	Emanuel Morataya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
21	Sofia Fernandez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
22	Lucia Fernandez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
23	Sara Fernandez.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	C	C	C	C	C	C	C	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

O Permiso P Permiso

Firma Entrenador
Pablo Azañon