

Guatemala 30 de noviembre 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 Noviembre, 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:** NOVIEMBRE 2024

### Información Específica.

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

**Objetivos específicos:** Desarrollo del sistema aeróbico intenso y sistema anaeróbico.

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

**Número de sesiones planificadas en Agua:** 39 **Numero de sesiones cumplidas:** 39

**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): 60 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 100 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 15 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 10 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.



**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: 09 horas  
Preparación Física Especial: 10 horas.  
Preparación Técnica: 1 horas

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

**Competencias nacionales e internacionales          No**

Numero de competencias realizadas:1

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 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 Izabal y Alta Verapaz 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, como parte de la evaluación del programa se asistió al campeonato de asociaciones el cual se realizo en Escuintla en el cual se pudo evaluar el trabajo realizado por cada una de las asociaciones que están en el programa de seguimiento.

Pablo F. Azañón Santizo.

**Nombre y firma del entrenador.**

**Vo.bo. Director Técnico**