

Guatemala 30 SEPTIEMBRE 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 septiembre, 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: SEPTIEMBRE 2024

Información Específica.

Objetivo general: Preparación general en el atleta.

Objetivos específicos: Desarrollo del sistema aeróbico.

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

Número de sesiones planificadas en Agua: 34 Numero de sesiones cumplidas: 34

Volumen general planificado en agua: 170 km. Kilómetros: 170 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): 65 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 8 Kilómetros

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

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

Cumplido: 170 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: 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: Juegos nacionales de Aguas abiertas.

País: Guatemala

Departamento: Peten.

Objetivo: lograr ubicarse entre los 5 primeros lugares de sus categorías.

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.



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 Chimaltenango, Sacatepéquez 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 también se participo en los conversatorios de frecuencia de brazadas brindados por el Lic. Tomas Haces y se inició la asociación de Peten dentro de nuestro programa de seguimiento y se realizó la visita correspondiente.

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 SEPTIEMBRE 2024

No.	Nombre completo	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	
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	
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	
4	Carlos José Fong 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	
5	Jorge Bryan Balán Alvarez	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 Matias 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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
15	Gad Bereshit 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	
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	
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	
18	Adriana Sofia Lopez 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	
19	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	
20	Emanuel Morataya	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	
21	Sofia Fernandez																														
22	Lucia Fernandez																														
23	Sara Fernandez.																														


Firma Entrenador
Pablo Azañon

O Permiso

P Permiso