

	FORMULARIO		
	INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES		
Del proceso: Programas Técnicos	Código: PED-FOR-06	Versión: 4	Página 1

1. DATOS GENERALES

- a. Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:
Federación Nacional de Natación.
- b. Nombre del entrenador a cargo de la presentación de este informe:
Susana Mercedes Hernández Estrems.
- c. Informe mensual de actividades correspondiente al mes de:
DICIEMBRE 2024
- d. Lugar, días y horarios de entrenamiento:
Piscina Olímpica zona 4
De lunes, miércoles y viernes 10.30 am – 17.00 horas sábado 09.30 a 12.00 horas. Programados.

2. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES

- a. Describa si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia y/o campamento de entrenamiento: (Detallar nombre del evento, fecha y lugar de realización)
Se participó en el campamento de entrenamiento desde el 25 de noviembre al 9 de diciembre y en la Copa Bigua del 29 de noviembre al 1 de diciembre 2024 en Uruguay Montevideo.
- b. Describa si realizó Test pedagógicos o pruebas de control a sus atletas: (Detallar tipo de test, fecha de realización, adjuntar los resultados obtenidos y tablas de baremos empleadas)
NO aplica
- c. Describa si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes: (Detallar tema de la capacitación, fecha, lugar, modalidad y adjuntar las constancias correspondientes, certificado, diploma y/o Informe)
Curso de actualización del reglamento de Dificultad de Natación Artística impartido en Uruguay Montevideo como parte de las actividades que se realizaron en la competencia.



FORMULARIO
INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 4

Página 2

3. ADJUNTE EL LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA:

4. OBSERVACIONES:

Se llevo a cabo el campamento y competencia en Uruguay Montevideo y se adjuntara informe de dicha actividad.

5. AVALES:

a. Nombre y firma del entrenador:

Susana M. Hernández Estrems

b. Nombre, firma y sello del director técnico y/o Gerente General:

c. Nombre, firma y sello de un miembro de Comité Ejecutivo:

FORMULARIO

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Del proceso Programar Técnico

Código: PED-FOR-07

Página 1 de 4

Federación y Asociación Deportiva Nacional: **Federación Nacional de Natación**

Nombre del entrenador: **Susana Mercedes Hernández Estrems**

Mes de asistencia reportada: **Diciembre**

Año: **2024**

No.	Nombre completo del atleta	Sesiones de Entrenamiento	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	Total Asistencia	Total Asistencia programada	Justificación	Documento de respaldo
1	Rebeca Abigail Urias Perez	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
2	Mary-Ann Van Grinsven	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
3	Kevin Ernesto Garcia	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
4	Natalia Valdez	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
5	Karen Lucia Patzán Rosales	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
6	Cristel Adriana Reyes Garcia	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
7	Sara González Soto	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
9	Faby Arriola	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
10	Diana Morales	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
11	Birna María Nahema Méndez Cabrera	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
12	Rebecka Abigail Gonzalez Oregel	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	
13	Elizabeth Martinez de Leon	Planificadas Cumplidas	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100	

Observaciones:



Firma del Entrenador



Firma y nombre del Director Técnico y/o Gerente
Federación y Asociación Deportiva Nacional

Sello de la Federación y Asociación Deportiva Nacional

RESUMEN ANUAL 2024

I. INFORMACION ADMINISTRATIVA

- A Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
Federación Nacional de Natación
- B Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
Presidente Erick Castro
- C Representante administrativo de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
Director Técnico Melvin de León
- D Nombre del Técnico y su función dentro del seleccionado.**
Nombre completo: Licenciada Susana Mercedes Hernández Estrems
Descripción de su función: Entrenadora titular de la disciplina de Natación Artística

II. INFORMACION GENERAL

A. Año: 3 de enero al 31 de diciembre del 2024

B. Duración del Macrociclo:
Cantidad de 12 meses

C. Lugar de Entrenamiento:
Piscina Olímpica zona 4

D. Días
De Lunes a Sábado

E. Horario de Entrenamiento:

ENERO a NOVIEMBRE

- Piscina Olímpica zona 4 / Lunes a Viernes 14.00 a 17.00
- Piscina Olímpica zona 4 / Lunes a Viernes 10.30 a 13.00 /programados

SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE

Piscina Olímpica zona 4 / Sábado 10.00 a 12.00 entrenos programados.

DICIEMBRE

- Piscina Olímpica zona 4 / Lunes a Viernes 10.30 a 13.00 /programados para cierre

NOTA Los horarios de entreno varían en relación a las programaciones y actividades de las atletas y actividades del plan anual.

III. INFORMACION ESPECIFICA DE LA PLANIFICACION

A. ANALISIS DESCRIPTIVO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ANTERIOR:

PRIMERA EVALUACIÓN TÉCNICA
NATACIÓN ARTÍSTICA
15 DE MARZO 2024

MATRICULA DE ATLETAS

Atleta	Pruebas	JUNIOR Y MAYOR Modalidades y puestos				
		Elementos A de Equipo	Puesto de Equipo	Elementos A de Dueto Senior	Puesto de Dueto	Rutina Dueto Senior
1	Daniella María Leonardo Castañeda	26.9	5	26.3	3	27
2	Faby Arriola Gonzalez	23.9	7	18	6	24.8
3	Karen Lucia Patzan Rosales	30.4	2	27.5	2	27.1
4	Kevin Ernesto García Alvarez	29.5	4	no aplica	no aplica	no aplica
5	Sara Melysa Gonzalez Soto	29.9	3	25.5	4	26.5
6	Rebeca Abigail Urías Pérez	35.9	1	31.8	1	34.2
7	Cristel Adriana Reyes García	24.5	6	22.2	5	26.3

Atleta	Pruebas	Puesto de Rutina	Elementos Dueto Mixto		Puesto de Elementos Mixto
			Elementos	Dueto Mixto	
	ELEMENTOS				
1	Daniella María Leonardo Castañeda	3	no aplica	no aplica	no aplica
2	Faby Arriola Gonzalez	6	no aplica	no aplica	no aplica
3	Karen Lucia Patzan Rosales	2	no aplica	no aplica	no aplica
4	Kevin Ernesto García Alvarez	no aplica	29.8	29.8	2
5	Sara Melysa Gonzalez Soto	4	no aplica	no aplica	no aplica
6	Rebeca Abigail Urías Pérez	1	33.3	33.3	1
7	Cristel Adriana Reyes García	5	no aplica	no aplica	no aplica

Atleta	Pruebas	Rutina Dueto Mixto	Puesto de Rutina Mixto
	ELEMENTOS		
1	Daniella María Leonardo Castañeda	no aplica	no aplica
2	Faby Arriola Gonzalez	no aplica	no aplica
3	Karen Lucia Patzan Rosales	no aplica	no aplica
4	Kevin Ernesto Garcia Alvarez	29.1	2
5	Sara Melysa Gonzalez Soto	no aplica	no aplica
6	Rebeca Abigail Urías Pérez	33.1	1

No.	Atleta	Modalidades y Puestos de Niveles			
		Nivel 3	Puesto Nivel 3	Nivel 1	Puesto Nivel 1
8	Kevin Eduardo Marroquín Romero	18.4	1	no aplica	no aplica
9	Joselyne Diana Fernanda Morales	14.5	2	no aplica	no aplica
10	Rossio de Fátima Días Moterroso	no aplica	no aplica	18.5	1
11	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz	no aplica	no aplica	14.3	3
12	Genesis Milena Ramos Ortiz	no aplica	no aplica	18	2
13	Rosary Elizabeth Alvarado Barrios	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica
14	Lia Valentina Alvarado Muñoz	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica

No.	Atleta	Modalidades y Puestos de Niveles	
		Nivel Pre-Base	Puesto Nivel Base
8	Kevin Eduardo Marroquín Romero	no aplica	no aplica
9	Joselyne Diana Fernanda Morales	no aplica	no aplica
10	Rossio de Fátima Días Moterroso	no aplica	no aplica
11	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz	no aplica	no aplica
12	Genesis Milena Ramos Ortiz	no aplica	no aplica
13	Rosary Elizabeth Alvarado Barrios	15.1	1
14	Lia Valentina Alvarado Muñoz	4	2

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.

Se ve una mejora en cuanto al proceso del trabajo del equipo y de los elementos de dueto en relación a la última evaluación, hay atletas que no lograban realizar los elementos y largos de ruina y en la presente evaluación ya están en los rangos con evaluaciones de los elementos de equipo y de dueto

Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

Se realizaron evaluaciones de elementos de dueto senior / elementos de equipo /dueto mixto y de nivel pre-base, nivel 1 nivel 3, en donde podemos tener un avance técnico del trabajo del equipo en relación a su desempeño de la última evaluación en noviembre del año pasado y del aprendizaje de los elementos de dueto y equipo integrándolos en largos de rutina, todo esto es para poder realizar los montajes de bloques de rutinas y la conformación de híbridos para poder buscar mejoras de nivel técnico.

Se realizó el primer control devaluatorio del año para poder integrar el equipo de atleta para el próximo ciclo olímpico.

SEGUNDA EVALUACIÓN TÉCNICA
NATACIÓN ARTÍSTICA
27 de julio 2024

ELEMENTOS TÉCNICOS - DUETO SENIOR									
No.	ATLETA (nombre)	ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO JUNIOR-SENIOR					TOTAL	PUESTO	
		E 1	E 2	E 3	E 4	E 5			
1	Karen Lucia Patzán Rosales	7.0	5.7	5.9	6.3	6.5	31.4	2	
2	Faby Arriola González	5.5	4.0	4.0	4.3	4.6	22.4	8	
3	Rebecka Abigail González Oregel	6.9	6.0	5.8	6.6	5.5	30.8	3	
4	Elizabeth Martínez de León	6.0	4.8	4.2	5.0	5.0	25	6	
5	Sara Melysa González Soto	6.4	5.8	5.3	6.2	6.0	29.7	4	
6	Rebeca Abigail Urías Pérez	7.7	6.5	8.1	7.4	7.0	36.7	1	
7	Cristel Adriana Reyes García	6.0	5.7	5.3	5.6	6.0	28.6	5	
8	Danniela María Leonardo Castañeda	5.3	4.2	4.7	5.0	4.5	23.7	7	

RUTINA DUETO SENIOR / SOLO			
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO
2	Cristel Adriana Reyes García	14.25	4
3	Faby Arriola González	10	6
4	Elizabeth Martínez de León	14	5
5	Sara Melysa González Soto	16	3
6	Rebecka Abigail González Oregel	17.25	2
7	Danniela María Leonardo Castañeda	0	0
8	Karen Lucia Patzán Rosales	16	3

RUTINA EQUIPO- TÉCNICOS / SOLO			
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO
1	Sara Melysa González Soto	13.4	7
2	Karen Lucia Patzán Rosales	14.7	4
3	Rebeca Abigail Urías Pérez	21.1	1
4	Cristel Adriana Reyes García	13.2	8
5	Elizabeth Martinez de León	13.7	6
6	Faby Arriola González	12.0	9
7	Kevin Ernesto García Alvarez	15.7	2
8	Rebecka Abigail González Oregel	15.5	3
9	Danniela María Leonardo Castañeda	14.3	5

RUTINA NIVEL 3 / SOLO			
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO
1	Shirley Melisa Arévalo Morales	16.3	2
2	Birna María Méndez Cabrera	19.5	1
3	Diana Moralez	14.1	3
4	Kevin Eduardo Marroquín	15.5	4

FIGURAS NIVEL 3			
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO
1	Shirley Melisa Arévalo Morales	17.1	1
2	Birna María Méndez Cabrera	15.7	3
3	Diana Moralez	15.9	2
4	Kevin Eduardo Marroquín	15	4

RUTINA NIVEL 2 / SOLO				
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO	
1	Genesis Milena Ramos Ortiz	20.5	1	
2	Rossio de Fátima Días Monterroso	16.9	2	
3	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz	16	3	
4	Valerie García	15.5	4	
5	Adriana Cifuentes	12.9	5	

FIGURAS NIVEL 2				
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO	
1	Genesis Milena Ramos Ortiz	15	1	
2	Rossio de Fátima Días Monterroso	13.9	2	
3	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz	11.8	3	
4	Valerie García	11.2	4	
5	Adriana Cifuentes	9.1	5	

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.

En relación al crecimiento del trabajo técnico del grupo ha mejorado en cuanto a la conformación de formatos de rutina, así como la ejecución de los híbrido y sus familias, con un trabajo de base ya sólido con lo que se pueden transformar los largos de rutina del segundo y el tercero.

E. ASUNTOS VARIOS

1. Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo Finalizado.

1. Se esta realizando trabajo de técnica básica para fortalecer el trabajo base para el desarrollo de los nuevos elementos técnicos y los cambios del nuevo reglamento, así como el trabajo aeróbico y condición física para poder realizar los nuevos montajes, de elementos híbridos que se utilizan para los fragmentos de rutina de equipo técnico, debido a que se ha tenido que re estructurar las rutinas en cada actualización del reglamento del cual estamos esperando lo aprueben para realizar los cambios nuevamente de todas las rutinas. Seguimos con los cambios en cuanto al reglamento por lo que fue necesario realizar unos ajustes en cuanto a las rutinas de participación en el caso de las rutinas de duto junior se decidió competir con solo en junior pues los cambios son muy drásticos en los dueo los cuales no son convenientes a evaluar en la competencia por lo que se realizaron nuevas musicas y cambios de rutinas en solo en la semana del 22 de octubre para resguardo de un mejor reustado en la evaluación de las atletas siempre con los pronosticos en los mismo ragonas pues la tactica en este momento es necesaria para un mejor desempeño de las atletas que realizan estas rutinas en la categoria junior, de igual manera el reglamento nuevo sera oficializado en el 2025 por lo que hay que proyectar el trabajo desde ahora para resguardar la calidad tecnica y salud de las atleta en esta categoria.

Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

Se realizó con orden desde las 8.00 am dando cumplimiento al paso de todas las modalidades dando por terminada a las 15.30 horas, retirándonos del lugar en un aproximado de las 16.30 horas. a la evaluación solo faltó una niña por quebrantos de salud del grupo del pre-base, y se realizó la evaluación Daniela Leonardo en algunas modalidades debido a que aún está en recuperación del Dengue Hemorrágico, tras una nota de respaldo del Doc. Alvarez quien la revisó previamente. Se integro a la evaluación Elizabeth Martinez de León quien viene de Fort Lauderdale Nacida en Miami, de padre guatemalteco, cumple 14 años en noviembre del presente y logro luego de trabajar con nosotros durante dos semanas, aprender y nivelar las rutinas nacionales y evaluarlas quedando en 6ta, 7ma y 8vo posición, lo cual me parece que es un buen trabajo realizado debido a que se integró a las rutinas de Senior y Mayor. Se le realizaron los controles médicos y estar integrándose al trabajo al igual que las atletas que viven en el extranjero, debido a lo anterior se realizaron los procesos para su inclusión en líneas y dar seguimiento al trabajo para ser parte del grupo. La actividad se cerró con entrega de medallas que teníamos en reserva y se les obsequio un pequeño detalle que nos brindó la federación. Contamos con la Juez Controladora Internacional de Panam Aquatics Amparo del Busto quien se hizo cargo de evaluar y la visita técnica de la Licencia Alba quien es nuestro nuevo enlace con CDAG.

Se realizó la Copa Bigua 2024 en Uruguay Montevideo del 29 de noviembre al 1 de diciembre, en la cual participamos en como un evento medidor de fogeo y con estos resultados poder proyectar el montaje de las nuevas rutinas que se utilizarán en el 2025 los resultados se adjuntarán cuando se nos hagan entrega de forma oficial.

También se realizó un campamento de entrenamiento en Uruguay Montevideo en el Club Biguá con la Juez A, Controladora Internacional de World Aquatic y Panam Aquatics Victoria Montedónico 26,27,28 de noviembre y del 2 al 8 de diciembre. Con un proyecto total del 25 de noviembre al 9 de diciembre 2024, en el cual realizamos la reingeniería de las rutinas con los nuevos parámetros de borrador que serán aprobados en el 2025 por World Aquatic con lo que se realizarán las competencias de nuevo ciclo.

Durante el desarrollo del plan 2024 se han cumplido con los entrenos programados y con los entrenos adicionales establecidos como necesarios para poder complementar el tiempo necesario para lograr los objetivos obteniendo el montaje previo de las rutinas que se deben de modificar para el 2025 cuando sean aprobado el nuevo reglamento. Se ha trabajado modalidades de solo femenino senior y Junior, solo masculino senior, duetos senior, duetos mixtos senior, duetos junior en proceso y en proceso el montaje de equipo técnico.

Realizando un cierre del plan con la modificación del nuevo reglamento y la inclusión de los nuevos elementos técnicos para nuestras diferentes modalidades incluyendo el esquema de equipo para su preparación para el próximo ciclo, y nuestras futuras participaciones en eventos internacionales. Con el compromiso y el trabajo del cuerpo técnico de natación artística el entrenador Darwin Guerra y mi persona. Y el apoyo de Pedro Marroquín quien se ha ocupado de la parte de preparación física en el CENAD.

Sin otro particular me suscribo de ustedes.

Atentamente



SUSANA HERNANDEZ ESTREMS
ENTRENADORA
NATAACION ARTÍSTICA