



Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Mensual Técnico Metodólogo

FOR-3-DT-INFO

Información general.

Nombre del Metodólogo: Pablo Fidencio Azañón Santizo.

Mes y año: Del 8 al 31 de enero 2025.

Información Específica.

ACTIVIDADES:

1. Del 8 al 10 de enero se realizó la estructuración del programa de seguimiento técnico metodológico en conjunto con el director técnico.
2. Del 13 al 17 de enero
 - 2.1 se participó en reunión para evaluar el orden de eventos de competencias 2024 y la propuesta para el año 2025.
 - 2.2 Designar fechas de la primera visita técnica metodológica.
3. 20 al 24 de enero
 - 3.1 estructuración del macrociclo nacional de tercera línea.
4. 27 de enero al 01 de febrero se llevo acabo el primer seguimiento técnico metodológico en la asociación de Jalapa, adjunto el informe de la visita entregado a dirección técnica.

Pablo F. Azañón Santizo.

Nombre y firma del entrenador.

Vo.bo. Director Técnico

FORMULARIO DE VISITA TÉCNICA METODOLÓGICA

FEDERACIÓN NACIONAL DE NATACIÓN, CLAVADOS, POLO AGUÁTICO Y NADO SINCRONIZADO DE GUATEMALA

Metodólogo: Pablo Azañón

ASOCIACIÓN/EQUIPO

Asociación Deportiva departamental de Natacion de Jalapa

FECHA DE VISITA 28 de enero al 01 de febrero SESIONES

6 7 8 9 10

NOMBRE DEL ENTRENADOR EN JEFE

Marlon Danilo Gómez Cruz

ACCIONES DE LA VISITA

SEGUIMIENTO AL PLAN DE ENTRENAMIENTO

REUNIÓN CON ENTRENADOR

REUNIÓN CON COMITÉ EJECUTIVO

1 SEGUIMIENTO AL PLAN DE ENTRENAMIENTO

MACROCICLO	ETAPA	Especial	
1	No. 4 Ordinario	KILÓMETROS	37
2	5	KILÓMETROS	37

ANÁLISIS

El volumen del microciclo era muy elevado para la cantidad de sesiones que se trabajan, los objetivos se podrian colocar de manera difetente, la dosificacion de la carga en cada una de las zonas de entrenamiento tendrian que ser mas especificas y por las condiciones de la piscina no se puede alcanzar el objetivo.

SESIÓN	OBJETIVO	VOLUMEN PLANIFICADO	% VOLUMEN CUMPLIDO
1	En2+en3	5.1k	100%
2	En3+velocidad	5.3k	100%
3	En2+sp1	3.5k	100%
4	En2	4k	100%
5	Sp1	3.5k	100%
6			
7			
8			

PLAN DE ACCIÓN

- Dosificara las cargas de los microciclo de acuerdo a la cantidad de sesiones y de acuerdo a la periodización de la planificación que se encuentren.
- Colocar los objetivos de acuerdo a lo que se pretende alcanzar con los atletas.
- Distribución de las cargas de acuerdo al objetivo de la sesión y a la periodización del macrociclo.
- Realizar trabajo energetico por medio de trabajo fuera del agua para alcanzar los objetivos de sesión en compensacion de lo que no se puede alcanzar en el agua debido a las condiciones de la piscina.

2 REUNIÓN CON ENTRENADOR

	NO	ANÁLISIS	PLAN DE ACCIÓN
PRESENTAR O COORDINAR PLAN DE TRABAJO		El entrenador presento su plan escrito el cual cuenta con toda la informacion requerida. El plan grafico el cual estaba enfocado a trabajar en piscina de 50 metros y no en la que actual mente trabajan.	Reestructuración del plan grafico de acuerdo a las condiciones de la piscina en la que estan nadando y una dosificion adecuada a los grupos actuales.
EJECUCIÓN DE LA PLANIFICACIÓN		En la planificación escrita si se cuenta con dos dosificaciones para dos lineas de trabajo, pero solo se realiza un grafico para todos y se realizan modificaciones acuerdo al grupo que asiste a nadar.	Se realizo la estructuras de lineas con la matricula de atletas actuales dejando como linea uno atletas con doble A y linea dos Atletas con A+ y proyección a juegos nacionales.
EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN		Despues de cada competencia que se participan se evalua y por medio de test.	Evaluar despues de finalizado cada etapa del macrociclo para poder realizar los ajustes necesario, realizar test para obtener tiempos de paso en cada zona energetica que se trabaje.

3 REUNIÓN CON COMITÉ EJECUTIVO DE ASOCIACIÓN

Día	ACCIÓN REALIZADA	RESULTADO	RECOMENDACIONES
1	Observar la sesión de entreno	las cargas no acorde al objetivo	Utilizar series mas puras de cada uno de los energeticos, cumpliendo el volumen la intensidad y el descanso recomendado para cada zona.
2	Observar a la sesión de entreno	No se verifica el cumplimiento de la intensidad del trabajo.	Medir la frecuencia cardiaca de los atletas para verificar que se este cumpliendo con la zona energetica planificada.
3	Dirigir la sesión de entreno	1. Ajustar cargas acorde al objetivo. 2. Incorporar preparacion fisica.	1. ajustar sus entrenos al modelo trabajado. realizar el trabajo de preparacion fisica como complemento al trabajo en agua.
4	1. Reunion con entrenador en jefe. 2. Dirigir sesión de entreno	Presentacion del plan escrito y grafico del entrenador.	Dividir a los atletas por lineas de desarrollo y realizar un plan para cada una de las mismas.
5	1. Dirigir sesión de entrenamiento 2. Reunion con comité ejecutivo	Presentar informe de la visita.	Verificar el cumplimiento de las observaciones y planes de acción recomendados.
6			
7			

FEDERACIÓN NACIONAL DE NATACIÓN CLAVADOS POLO AGUÁTICO

