



# 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:** Ronal Omar Paau Soto

**Piscina:** Asociación Deportiva Departamental de Alta Verapaz

#### Horarios:

Matutina. Inicio: Finaliza: .

Vespertina. Inicio: 15:00hrs. Finaliza: 19:00hrs.

**Días de trabajo:** Lunes x Martes x Miércoles x Jueves x Viernes x Sábado

**Mes y año:** abril de 2024

### Información Específica.

**Objetivo general:** trabajo anaeróbico para el fortalecimiento de los atletas

**Objetivos específicos:** Fortalecer las Capacidad Anaeróbicas de cada Atleta, trabajando R3, velocidad, resistencia a la velocidad

Tipo de mesociclos: desarrollo Número de sesiones planificadas en Agua: 26

Numero de sesiones cumplidas: 26 Número de Microciclos: 5

#### Volumen general planificado según plan gráfico: 91

Planificado: 91 kilómetros Cumplido: 91 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

#### Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 51 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 20 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 10 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): 5kilómetros

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

Planificado: 91 kilómetros Cumplido: 91 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

F\_\_\_\_\_



**Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y  
Nado Sincronizado de Guatemala**  
**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

FOR-3-DT-INFO

Descripción del volumen planificado con relación al volumen cumplido, indicando las cualidades trabajadas durante el mes por cada uno de sus atletas, en los siguientes tipos de preparación:

Preparación Física General: 4 horas  
Preparación Física Especial: 4 horas.  
Preparación Técnica: 4 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 12

Numero de sesiones cumplidas: 12

**Competencias nacionales e internacionales si**

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: NACIONAL

Nombre de la competencia: CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL

País: GUATEMALA

Departamentos: SUCHITEPEQUEZ

Objetivo: MEJORAR TIEMPOS Y 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 alcanzado 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.](#)

Nota:



**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

**Observaciones:**

  
Firma de Profesor/a

  
Miembro del Comité Ejecutivo  
ASONAT.



  
Vo.bo. Director Técnico



# CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN DEPARTAMENTAL DE:

ALTA VERAPAZ

ENTRENADOR:

Ronal Omar Paau Soto

MES :

ABRIL

HORARIOS

15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS: 2 6

| No | NOMBRE COMPLETO                   | D I A S |   |   |   |   |   |   | E N E N A M I E N T O |   |    |    |    |    |    | A I |    | % |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |      |
|----|-----------------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|-----------------------|---|----|----|----|----|----|-----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|------|
|    |                                   | 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  | Maité Ariana Batrés Orobin        |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 2  | José Manuel Cú Cuc                |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 3  | Jose Caal Leiva                   |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 4  | Denis Ivan Prado Guirao           |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 5  | Vivian Camila Cú Cuc              |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 6  | Toñil Itzamnc Pop Cuz             |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 7  | Fátima Celene Batrés Orobin       |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 8  | Franco Javier Batrés Orobin       |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 9  | Paula Abigail Cú Cuc              |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 10 | Michael Nulia Alvarado            |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 11 | Tepeu Sinakan Pop Cuz             |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 12 | Geovanna Morataya                 |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 13 | David Xal                         |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 14 | Michelle Alvarez Valdez           |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 15 | César Andre Alvarez Valdez        |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 16 | Denilson David Godínez Barrientos |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 17 | Mia Victoria Cú Cuc               |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 18 | Ian Lai Lopez                     |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 19 | Julissa Maldonado Reinoso         |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 20 | Daira Dayanira Berzabe Caal Pop   |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 21 | Dafne Kamila Ayshame Caal Pop     |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 22 | Marcelo Xal                       |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 23 | Diego Lai Lopez                   |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 24 | Mariam Valentina Ordoñez Winiter  |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 25 | Khali Sofía Lopez Castro          |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 26 | Andrea Nicolle Andreu Valdez      |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 27 | Jancarlo Alvarado Paau            |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 28 | Paula Espinoza Amiola             |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 29 | Juan Santiago Espinoza Arriola    |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 30 | Marcos Julian Bac Cu              |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 31 | Sofía Daniela Bac Cu              |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 32 | Mafias Santiago Vasquez Amperez   |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 33 | Irene Valentina Vasquez Curuch    |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 34 | Josep Andre Gamarro Aragon        |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 35 | Maria Antonella de Nes Wohlers    |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 36 | Samuel Otoniel Novales Chon       |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 37 | Erick Santiago Urrutia Prado      |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 38 | Brandon Nikolas Gonzalez Macz     |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 39 | Margarite Diaz                    |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 40 | Somanta Stalling Valdez           |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |
| 41 | Cemallo Izabel Gamarro Aragon     |         |   |   |   |   |   |   |                       |   |    |    |    |    |    |     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 0 | 100% |

# CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN DEPARTAMENTAL DE:  
**ALTA VERAPAZ**  
 MES: ABRIL  
 SESIONES PLANIFICADAS: 26

ENTRENADOR: Ronal Omar Paau Soto  
 HORARIOS: 5:00 a 19:00 hrs

| No | NOMBRE COMPLETO               | D I A S D E E N T R E N A M I E N T O |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | A I | % |  |    |
|----|-------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|--|----|
|    |                               | 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 |     |   |  |    |
| 42 | Javier Esteban Garcia Medrano |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |
| 43 | Favien Emilio Garcia Medrano  |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |
| 44 | Juan Chavez                   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |
| 45 | Jacared Chavez                |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |
| 46 | Moises Chavez                 |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |
| 47 | Cesar Augusto Alvarez         |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |
| 48 | Maria Eugenia Oropin          |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |
| 49 | Carlos Batres Sanitizo        |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |
| 50 | Erick Sebastian Urujia Prado  |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |  | 26 |

|                                    |
|------------------------------------|
| Ausencia                           |
| E: Enfermedad**                    |
| L: Lesion**                        |
| C: Competencia o Campamento        |
| A: Actividad Programada por el COG |
| D: Descanso                        |

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes:  
 100%

\*\* Toda lesión o enfermedad de atletas, deben de ser justificadas con certificado médico de la Dirección de Servicios para la Competitividad

JUSTIFICACION DE INASISTENCIAS ( E\*, L\*):

| No. | Nombre | Documento Adjunto |
|-----|--------|-------------------|
| 1   |        |                   |
| 2   |        |                   |
| 3   |        |                   |
| 4   |        |                   |

OBSERVACIONES:



NOTA: El entrenador sera responsable del control, de reportar justificaciones de inasistencias e los entrenamientos.

Ronal Omar Paau Soto  
 Nombre del Entrenador

*Ronal Omar Paau Soto*  
 Firma del Entrenador

SELO Y SELLO DE CE ASOCIACION