



**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: junio de 2024

Información Específica.

Objetivo general: trabajo aeróbico y anaeróbico para el fortalecimiento de los atletas

Objetivos específicos: Fortalecer las Capacidad Anaeróbicas de cada Atleta, trabajo de técnica. Y velocidad

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

Numero de sesiones cumplidas: 26 **Número de Microciclos:** 4

Volumen general planificado según plan gráfico: 83

Planificado: 83 kilómetros Cumplido: 83 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 50 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 13 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: 83 kilómetros Cumplido: 83 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

F *R. Paau Soto*



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

Numero de competencias realizadas:

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Departamentos:

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 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:

Dploto-
Firma de Profesor/a



Mancifera
Miembro del Comité Ejecutivo
ASONAT.

[Signature]
Vo.bo. Director Técnico



CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATA
DEPARTAMENTAL DE:

ALTA VERAPAZ

ENTRENADOR:

Ronal Omar Paau Soto

MES :

Junio

HORARIOS

15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS:

2 5

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S																															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	Maitte Ariana Batres Oropin																																	25	0	100%
2	Jose Manuel Cú Cuc																																	25	0	100%
3	Jose Caal Leiva																																	25	0	100%
4	Denis Ivan Prado Quiroa																																	25	0	100%
5	Vivian Camila Cú Cuc																																	25	0	100%
6	Tojil Itzamma Pop Cuz																																	25	0	100%
7	Fafima Celene Batres Oropin																																	25	0	100%
8	Franco Javier Batres Oropin																																	25	0	100%
9	Paula Abigail Cu Cuc																																	25	0	100%
10	Michael Nulia Alvarado																																	25	0	100%
11	Tepeu Sinakan Pop Cuz																																	25	0	100%
12	Geovanna Morataya																																	25	0	100%
13	Davia Xol																																	25	0	100%
14	Michelle Alvarez Valdez																																	25	0	100%
15	Cesar Andre Alvarez Valdez																																	25	0	100%
16	Denilson David Godinez Barrientos																																	25	0	100%
17	Mia Victoria cu Cuc																																	25	0	100%
18	Ian Laj Lopez																																	25	0	100%
19	Julissa Maldonado Reinoso																																	25	0	100%
20	Daira Dayanira Betzabe Caal Pop																																	25	0	100%
21	Dafne Kamila Ayshane Caal Pop																																	25	0	100%
22	Marcelo Xol																																	25	0	100%
23	Diego Laj Lopez																																	25	0	100%
24	Mariam Valentina Ordoñez Winter																																	25	0	100%
25	Khali Sofialopez Castro																																	25	0	100%
26	Andrea Nicolle Andreu Valdez																																	25	0	100%
27	Jiancarlo Alvarado Paau																																	25	0	100%
28	Paula Espinoza Ariola																																	25	0	100%
29	Juan Santiago Espinoza Ariola																																	25	0	100%
30	Marcos Julian Bac Cu																																	25	0	100%
31	Sofia Daniela Bac Cu																																	25	0	100%
32	Maitas Santiago Vasquez Amperez																																	25	0	100%
33	Irene Valentina Vasquez Cuyuch																																	25	0	100%
34	Josep Andre Gamarro Aragon																																	25	0	100%
35	Maria Antonella de Nes Wohlers																																	25	0	100%
36	Samuel Otoniel Novales Chon																																	25	0	100%
37	Erick Santiago Urrutia Prado																																	25	0	100%
38	Brandon Nikolas Gonzalez Macz																																	25	0	100%
39	Margiorie Diaz																																	25	0	100%
40	Samanta Stalling Valdez																																	25	0	100%
41	Camelia Izabel Gamarro Aragon																																	25	0	100%

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN DEPARTAMENTAL DE:

ALTA VERAPAZ

ENTRENADOR: Ronal Omar Paau Soto

MES: Junio

HORARIOS: 15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS: 2 5

No	NOMBRE COMPLETO	D Í 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																																	25	0	100%	
43	Fovian Emilio Garcia Medrano																																		25	0	100%
44	Juan Chavez																																		25	0	100%
45	Jocabel Chavez																																		25	0	100%
46	Moises Chavez																																		25	0	100%
47	Cesar Augusto Alvarez																																		25	0	100%
48	Marta Eugenia Oropin																																		25	0	100%
49	Carlos Batres Santizo																																		25	0	100%
50	Erick Sebastian Uruña Prado																																		25	0	100%

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

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

** Toda lesión o enfermedad de atletas, deben de ser justificados 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 a los entrenamientos.

Ronal Omar Paau Soto
Nombre del Entrenador

Ronald Paau
Firma del Entrenador



SELLO DE COG