



# 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: 1 Ranking Aguas Abiertas

País: Guatemala

Departamentos: Peten

Objetivo: Mejorar sus tiempos y entrar en mejor posición.

### **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: no se realizaron los test planificados en este mes por razón del clima ( demasiado frio)



# 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:** marzo 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 incrementando paulatinamente el volumen, 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: 91**

**Planificado:** 100 kilómetros **Cumplido:** 100 kilómetros

**Porcentaje de cumplimiento:** 100%

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

**Zona 1** Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 60 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:** 100 kilómetros **Cumplido:** 100 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

**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 :

Marzo

HORARIOS

15:00 a 19:00 hrs.

SESIONES PLANIFICADAS: .....

2 6

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							
1	Maife Ariana Batres Oropin																																	26	0	100%			
2	José Manuel Cú Cuc																																		26	0	100%		
3	Jose Caal Leiva																																		26	0	100%		
4	Denis Ivan Prado Quiroa																																			26	0	100%	
5	Vivian Camila Cú Cuc																																			26	0	100%	
6	Tojil Itzanna Pop Cuc																																			26	0	100%	
7	Fatima Celene Batres Oropin																																			26	0	100%	
8	Franco Javier Batres Oropin																																			26	0	100%	
9	Paula Abigail Cu Cuc																																			26	0	100%	
10	Michael Nulja Alvarado																																			26	0	100%	
11	Tepeu Sinakan Pop Cuc																																			26	0	100%	
12	Geovanna Morataya																																			26	0	100%	
13	David Xol																																			26	0	100%	
14	Michelle Alvarez Valdez																																			26	0	100%	
15	Cesar Andre Alvarez Valdez																																			26	0	100%	
16	Denilson David Godínez Barrientos																																				26	0	100%
17	Mia Victoria cu Cuc																																				26	0	100%
18	Ian Laj Lopez																																				26	0	100%
19	Julissa Maldonado Reinosa																																				26	0	100%
20	Daira Dayanira Beizabe Caal Pop																																				26	0	100%
21	Dafne Karmila Ayshane Caal Pop																																				26	0	100%
22	Marcelo Xol																																				26	0	100%
23	Diego Laj Lopez																																				26	0	100%
24	Mariam Valentina Ordoñez Winter																																				26	0	100%
25	Khail Sofialopez Castro																																				26	0	100%
26	Andrea Nicole Andreu Valdez																																				26	0	100%
27	Jhancarlo Alvarado Paau																																				26	0	100%
28	Paula Espinoza Ariola																																				26	0	100%
29	Juan Santiago Espinoza Arriola																																				26	0	100%
30	Marcos Julian Bac Cu																																				26	0	100%
31	Sofia Daniela Bac Cu																																				26	0	100%
32	Mafias Santiago Vasquez Amperez																																				26	0	100%
33	Irene Valentina Vasquez Cuyuch																																				26	0	100%
34	Josep Andre Gamarró Aragón																																				26	0	100%
35	Maria Antonella de Nies Wahlers																																				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	Margarita Diaz																																				26	0	100%
40	Samanta Stalling Valdez																																				26	0	100%
41	Camelia Izabel Gamarró Aragón																																				26	0	100%

## CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NAT.  
DEPARTAMENTAL DE:  
**ALTA VERAPAZ**  
MES :  
ENERO  
SESIONES PLANIFICADAS: 26

ENTRENADOR: *Ronal Omar Paau Soto*  
HORARIOS  
15:00 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
42	Javier Esteban Garcia Medrano	[Blue checkmarks]																										26	100%	
43	Favian Emilio Garcia Medrano	[Blue checkmarks]																										26	100%	
44	Juan Chavez	[Blue checkmarks]																										26	100%	
45	Jocabed Chavez	[Blue checkmarks]																										26	100%	
46	Moises Chavez	[Blue checkmarks]																										26	100%	
47	Cesar Augusto Alvarez	[Blue checkmarks]																										26	100%	
48	Marta Eugenia Orpin	[Blue checkmarks]																										26	100%	
49	Carlos Baires Sanfizo	[Blue checkmarks]																										26	100%	
50	Erick Sebastian Urutija Prado	[Blue checkmarks]																										26	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 Adjuento
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

*Ronal Omar Paau Soto*  
Firma del Entrenador