



**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 2023

Información Específica.

Objetivo general: Fortalecer la capacidad aeróbica de cada Atleta aumentando el Volumen y trabajo de técnica

Objetivos específicos: Resistencia 1, 2,3 resistencia a la velocidad, velocidad, .resistencia a la velocidad

Tipo de mesociclos: desarrollo Número de sesiones planificadas en Agua: 25

Numero de sesiones cumplidas: 25 de Microciclos: 4

Volumen general planificado según plan gráfico: 92.5

Planificado: 92.5 kilómetros Cumplido: 92.5 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (90 % de intensidad): 40 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad):30 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (10% de intensidad): 7.5 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (10% de intensidad):9 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (40 % de intensidad): 6 kilómetros

Planificado: 92.5 kilómetros Cumplido: 92.5 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: 2 horas
Preparación Técnica: 4 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 10

Numero de sesiones cumplidas: 10

Competencias nacionales e internacionales Si

Numero de competencias realizadas:

Tipo:

Nombre de la competencia:

País: GUATEMALA

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:

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:

ENTRENADOR:

Ronal Omar Paau Soto

ALTA VERAPAZ

MES :

Abril

HORARIOS 15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS: 2 5

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	Samuel Otaniel Novales Chan																																		25	0	100%	
2	Lucca Andreas Theissem Cantarelle																																			25	0	100%
3	Maria Antonella Dens Wolers																																			25	0	100%
4	Allie Alvarado Yat																																			25	0	100%
5	Maitias Santiago Vasquez Amperez																																			25	0	100%
6	Sanfiago Urifila Prado																																			25	0	100%
7	Sebastian Umultia Prado																																			25	0	100%
8	Mariam Valentina Rosible Ochoaiz Winter																																			25	0	100%
9	Adriana Aplicano																																			25	0	100%
10	Irene Valentinna Vasquez Cuyuch																																			25	0	100%
11	Juan Santiago Espinosa Amiola																																			25	0	100%
12	Josep Gamarro Aragon																																			25	0	100%
13	Camilla Gamarra Aragon																																			25	0	100%
14	Tomás Andre Paredes Cordova																																			25	0	100%
15	Geovana Melissa Pop Coy																																			25	0	100%
16	Paula Espinosa Amiola																																			25	0	100%
17	Daniela Palomo																																			25	0	100%
18	Cesar Augusto Alvarez Valdez																																			25	0	100%
19	Maria Eugenia Orapin segura																																			25	0	100%
20	Carlos Anibal Baires Sanfizo																																			25	0	100%
21	Gricelda Icaí Ramos																																			25	0	100%
22	Fovian Esteban Garcia Medrano																																			25	0	100%
23	Javier Emilio Garcia Medrano																																			25	0	100%
24	Arellis Torres Alvarado																																			25	0	100%
25	Diego Fabian Luj Lopez																																			25	0	100%
26	Ian Luj Lopez																																			25	0	100%
27	Jose Daniel Caal Leiva																																			25	0	100%
28	Carlos Valdaion																																			25	0	100%
29	Brandon Gonzalez																																			25	0	100%
30	Jannelly Azucena Lem Feguerola																																			25	0	100%
31	Jose Manuel Cu Cuc																																			25	0	100%
32	Shayla Alfaro Jordan																																			25	0	100%
33	Geovanna Pacay																																			25	0	100%
34	Mia Victoria cu Cuc																																			25	0	100%
35	Rafael Amicar Sierra Tot																																			25	0	100%
36	Daira Dayanira Betzabe Caal Pop																																			25	0	100%
37	Dafne Kamila Ayshtane Caal Pop																																			25	0	100%
38	Wilson Antonio Mendez Jimenez																																			25	0	100%
39	Sofia Lopez Castro																																			25	0	100%
40	Michael Nulia Alvarado																																			25	0	100%

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes:
100

	<i>Domingo</i>
X:	<i>Asistencia</i>
•:	<i>Ausencia</i>
E:	<i>Enfermedad**</i>
L:	<i>Lesion**</i>
C:	<i>Competencia o Campamento</i>
A:	<i>Actividad Programada por el COG</i>
D:	<i>Descanso</i>

**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

Firma del Entrenador

