



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: Enero de 2023

Información Específica.

Objetivo general: trabajo anaeróbico, preparación física.

Objetivos específicos: Fortalecer las Capacidades Anaeróbicas de cada Atleta incrementando el Volumen de Trabajo.

Tipo de mesociclos: desarrollo Número de sesiones planificadas en Agua: 14

Numero de sesiones cumplidas: 18 Número de Microciclos: 3

Volumen general planificado según plan gráfico: 56

Planificado: 39 kilómetros Cumplido: 39 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (80% de intensidad): 25 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (90% de intensidad): 13 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (0% de intensidad): 0 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (0% de intensidad): 0 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (5% de intensidad): 1 kilómetros

Planificado: 39 kilómetros Cumplido: 39 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: 5 horas
Preparación Física Especial: horas.
Preparación Técnica: 5 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 18

Numero de sesiones cumplidas: 18

Competencias nacionales e internacionales No

Numero de competencias realizadas:

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Departamentos:

Objetivo: Mejorar tiempos y marcas para posicionarse mejor en el ranking.

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 :

Enero

HORARIOS

15:00 a 17 hrs

SESIONES PLANIFICADAS:

..... 14

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	Maité Ariana Batres Oropin																																X	X	14	0	100	
2	José Manuel Cù Cuc																																	X	X	14	0	100
3	Jose soto Aguilar																																	X	X	14	0	100
4	Denis Ivan Prado Quiroa																																	X	X	14	0	100
5	Vivian Camila Cù Cuc																																	X	X	14	0	100
6	Tojili Itzamna Pop Cuz																																	X	X	14	0	100
7	Ivan Andre Alvarado Yat																																	X	X	14	0	100
8	Cesar Andre Alvarez Valdez																																	X	X	14	0	100
9	Fatima Selene Batres Oropin																																	X	X	14	0	100
10	Denilson David Godínez Barrientos																																	X	X	14	0	100
11	Franco Javier Batres Oropin																																	X	X	14	0	100
12	Paula Abigail Cu Cuc																																	X	X	14	0	100
13	Mia Victoria cu Cuc																																	X	X	14	0	100
14	Tepeu Sinakan Pop Cuz																																	X	X	14	0	100
15	Rafael Amicar Sierra Tot																																	X	X	14	0	100
16	Daira Dayanira Beizabe Caal Pop																																	X	X	14	0	100
17	Geovanna pacay																																	X	X	14	0	100
18	Dafne Kamila Ayshane Caal Pop																																	X	X	14	0	100
19	Emitlio Fabian Garcia Medrano																																	X	X	14	0	100
20	Javier Garcia Medrano																																	X	X	14	0	100
21	Mariam Valentina Rosibel Oroñez Wñiter																																	X	X	14	0	100
22	Allie Consuelo Alvarado Yat																																	X	X	14	0	100
23	Gricelda Cristina Ical Ramos																																	X	X	14	0	100
24	Lucca Andreas Thessen Medrano																																	X	X	14	0	100
25	Janelinn Lem Figueroa																																	X	X	14	0	100
26	Diego _Laj Lopez																																	X	X	14	0	100
27	Ian Laj Lopez																																	X	X	14	0	100
28	Michael Nulila Alvarado																																	X	X	14	0	100
29	Sofia Lopez Barrientos																																	X	X	14	0	100
30	Marjorie Diaz																																	X	X	14	0	100
31	Wilson Mendez																																	X	X	14	0	100

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes:

100%

	Domingo
X:	Asistencia
●:	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 Corea-Paico Suk

Nombre del Entrenador

[Firma]

Firma del Entrenador

[Firma]
FIRMA Y SELLO DE CE ASOCIACION