



# 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: MAYO 2023

### Información Específica.

Objetivo general: FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO ANAEROBICO.

Objetivos específicos: R 1,2,3, RESISTENCIA A LA VELOCIDAD, TOLERANCIA, RAPIDEZ DE REACCION.

Tipo de mesociclos:

desarrollo

Número de sesiones planificadas en Agua: 27

Numero de sesiones cumplidas: 27 de Microciclos: 5

Volumen general planificado según plan gráfico: 137

Planificado: 137 kilómetros Cumplido: 137 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (90 % de intensidad): 54 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 48 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (10% de intensidad): 15 Kilómetros

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

Zona 5 Rapidez o Velocidad (40 % de intensidad): 10 kilómetros

Planificado: 137 kilómetros Cumplido: 137 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: 10

Numero de sesiones cumplidas: 10

### Competencias nacionales e internacionales Si

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: NACIONAL

Nombre de la competencia: II RANKING DE AGUAS ABIERTAS

País: GUATEMALA

Departamentos: FLORES, PETEN

Objetivo: conocer la modalidad de aguas abiertas para seguir participando

### 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 NAT.

ENTRENADOR: *Ronal Omar Paau Soto*

*Ronal Omar Paau Soto*

DEPARTAMENTAL DE:

**ALTA VERAPAZ**

MES :

MAYO

HORARIOS

15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS: .....

2 7

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																																					27	0	100%				
27	Lucca Andreas Theissem Contarele																																						27	0	100%			
3	Maria Antonella Dens Wolers																																							27	0	100%		
4	Allie Alvarado Yaf																																								27	0	100%	
5	Mafias Santiago Vasquez Amperez																																								27	0	100%	
6	Santiago Urrutia Prado																																								27	0	100%	
7	Sebastian Urrutia Prado																																								27	0	100%	
8	Mariam Valentina Rosbie Ordoñez Winter																																								27	0	100%	
9	Adriana Aplicano																																								27	0	100%	
10	Irene Valentina Vasquez Cuyuch																																									27	0	100%
11	Juan Santiago Espinosa Ariola																																									27	0	100%
12	Josep Gamarró Aragón																																									27	0	100%
13	Camilla Gamarró Aragón																																									27	0	100%
14	Tomas Andre Paredes Cardova																																									27	0	100%
15	Geovana Melissa Pop Coy																																									27	0	100%
16	Paula Espinosa Ariola																																									27	0	100%
17	Daniela Palomo																																									27	0	100%
18	Cesar Augusto Alvarez Valdez																																									27	0	100%
19	Maria Eugenia Orapin Segura																																									27	0	100%
20	Carlos Anibal Batres Santizo																																									27	0	100%
21	Gricelda Icañ Ramos																																									27	0	100%
22	Favien Esteban Garcia Medrano																																									27	0	100%
23	Javier Emilio Garcia Medrano																																									27	0	100%
24	Arellis Torres Alvarado																																									27	0	100%
25	Diego Fabian Laj Lopez																																									27	0	100%
26	Ian Laj Lopez																																									27	0	100%
27	Jose Daniel Caal Leiva																																									27	0	100%
28	Carlos Valdizon																																									27	0	100%
29	Brandon Gonzalez																																									27	0	100%
30	Jannelly Azucena Lem Fegueroa																																									27	0	100%
31	Jose Manuel Cij Cuc																																									27	0	100%
32	Shayla Alfaro Jordan																																									27	0	100%
33	Geovanna Pacay																																									27	0	100%
34	Mia Victoria cu Cuc																																									27	0	100%
35	Rafael Amilcar Sierra Tot																																									27	0	100%
36	Daira Dayanira Betzabe Caal Pop																																									27	0	100%
37	Dafne Kamila Aysihane Caal Pop																																									27	0	100%
38	Wilson Antonio Mendez Jimenez																																									27	0	100%
39	Sofia Lopez Castro																																									27	0	100%
40	Michael Nuñia Alvarado																																									27	0	100%

# CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACION  
DEPARTAMENTAL DE: **ALTA VERAPAZ**

ENTRENADOR: **Ronal Omar Paau Soto**

MES: **Mayo**

HORARIOS: **15:00 a 19:00 hrs**

SESIONES PLANIFICADAS: ..... 27

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				
41	Denis Ivan Prado Quiroa																																	25	0	100%
42	Vivian Camila Cú Cuc																																	25	0	100%
43	Tojil Itzamna Pop Cuz																																	25	0	100%
44	Fatima Ceilene Batres Oropin																																	25	0	100%
45	Franco Javier Batres Oropin																																	25	0	100%
46	Paula Abigail Cu Cuc																																	25	0	100%
47	Tepeu Sinakan Pop Cuz																																	25	0	100%
48	Maite Ariana Batres Oropin																																	25	0	100%
49	Cesar Andre Alvarez Valdez																																	25	0	100%
50	Denilson David Godínez Barrientos																																	25	0	100%
51	Alexandra Coy Coronado																																	25	0	100%
52	Michelle Alvarez Valdez																																	25	0	100%
53	Marjorie Diaz																																	25	0	100%
54	Arellis Torres Alvarado																																	25	0	100%

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

	<b>Domingo</b>
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 Omar Paau Soto  
Nombre del Entrenador

*Ronal Omar Paau Soto*

Firma del Entrenador



*[Handwritten Signature]*  
FIRMA Y SELLO DE CE ASOCIACION