



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 2024

Información Específica.

Objetivo general:

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: 63

Planificado: 63 kilómetros Cumplido: 63 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 47 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 11 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 2 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 3 kilómetros

Planificado: 63 kilómetros Cumplido: 63 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: 12

Numero de sesiones cumplidas: 12

Competencias nacionales e internacionales **No**

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: 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

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 :

ENERO

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	Mallie Ariana Baires 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 Itzamna Pop Cuz																																	26	0	100%
7	Fafima Celene Baires Oropin																																	26	0	100%
8	Franco Javier Baires Oropin																																	26	0	100%
9	Paula Abigail Cu Cuc																																	26	0	100%
10	Michael Nulja Alvarado																																	26	0	100%
11	Tepeu Sinakan Pop Cuz																																	26	0	100%
12	Geovanna Morafaya																																	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 Godinez Barmientos																																	26	0	100%
17	Mia Victoria cu Cuc																																	26	0	100%
18	Ian Laj Lopez																																	26	0	100%
19	Julissa Maldonado Reinoso																																	26	0	100%
20	Daira Dayanira Betzabe Caal Pop																																	26	0	100%
21	Dafne Kamila Avshane 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	Khali Sofía Lopez Castro																																	26	0	100%
26	Andrea Nicolle Andreu Valdez																																	26	0	100%
27	Jiancarlo Alvarado Paau																																	26	0	100%
28	Paula Espinoza Ariola																																	26	0	100%
29	Juan Santiago Espinoza Ariola																																	26	0	100%
30	Marcos Julian Bac Cu																																	26	0	100%
31	Sofia Daniela Bac Cu																																	26	0	100%
32	Matias Santiago Vasquez Amperez																																	26	0	100%
33	Irene Valentina Vasquez Cuyuch																																	26	0	100%
34	Josep Andre Gamarro Aragon																																	26	0	100%
35	Maria Antonella de Nes Wohlers																																	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	Margiorie Diaz																																	26	0	100%
40	Samanta Stalling Valdez																																	26	0	100%
41	Camelia Isabel Gamarro Aragon																																	26	0	100%

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATI-
DEPARTAMENTAL DE:
MES :
SESIONES PLANIFICADAS:

ENTRENADOR: *Ronal Omar Paau Soto*
HORARIOS: 15:00 a 19:00 hrs

ALTA VERAPAZ

 ENERO
 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							
42	Javier Esteban Garcia Mediano																																			26	0	100%	
43	Favian Emilio Garcia Mediano																																				26	0	100%
44	Juan Chavez																																				26	0	100%
45	Jacobed Chavez																																				26	0	100%
46	Moises Chavez																																				26	0	100%
47	Cesar Augusto Alvarez																																				26	0	100%
48	Marta Eugenia Oroplin																																				26	0	100%
49	Carlos Batres Sanitizo																																				26	0	100%
50	Erick Sebastian Urrutia Prado																																				26	0	100%

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

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

** 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

FIRMA Y SELLO DE CE ASOCIA

