

Guatemala, 15 de diciembre del 2024.

Señores
Comité Ejecutivo
Federación Nacional de Natación, Clavados,
Polo Acuático y Nado Sincronizado
Presente

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo y éxitos en sus actividades, a la vez me permito adjuntar el informe correspondiente del 01 al 15 mes de diciembre del año en curso, donde consta que presté servicios como entrenador de la Asociación Deportiva Departamental de Alta Verapaz, para los trámites que correspondan.
Sin otro particular, me despido.

Atentamente,



Ronal Omar Paau Soto
Profesor de Natación



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: 2 horas
Preparación Física Especial: 2 horas
Preparación Técnica: 2 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 6

Numero de sesiones cumplidas: 6

Competencias nacionales e internacionales

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: nacional

Nombre de la competencia: torneo Navideño

País: Guatemala

Departamentos: Suchitepequez

Objetivo: mejorar marcas y tiempos

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



Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Técnico ANUAL AÑO 2024

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

La asociación deportiva de Natación departamental de alta Verapaz, ha trabajado este año 2024, en la piscina privada Familia López Vaidez, pagando una mensualidad de Q300 mensuales por el uso de la piscina.

Viajando 8 kilómetros diariamente para poder realizar sus entrenamientos, de donde el 95% son de la cabecera departamental que es Cobán, ya que no contamos con una piscina adecuada para poder practicar el deporte en sus diferentes estilos y el trabajo específico en cada capacidad física.

Teniendo muchas limitaciones, como por ejemplo.

1. Inclemencias del tiempo.
2. Iluminación en la piscina, cuando se trabaja en la madrugada y después de las 6 de la tarde
3. Horarios limitados (3 horarios por la tarde)
4. Limitación de carriles(cuatro carriles de 1 metro)
5. Poco espacio para poder realizar la parte de calentamiento y/o parte física.

Parte positiva.

1. Dos entrenadores, José Emilio Soto Pérez contratado por asociación y Ronal Omar Paau Soto (contratado por federación para trabajar con Asociación Departamental de Alta Verapaz)
2. 50 atletas promedio sistemáticos
3. Lograr llevar 34 atletas a una competencia a nivel nacional
4. Lograr clasificar 11 atletas a Juegos Deportivos Nacionales
5. Estar posicionado en las primeras tres asociaciones a nivel nacional.



RESUMEN DE LO TRABAJADO EN EL AÑO 2024

ENERO

- 2 enero reunión interna directivos y entrenadores para preparar el inicio de año
- Inicio de labores 3 de enero
- Inicio del primer macrociclo 2 de enero al 21 de abril
- TRABAJANDO 63 KILOMETROS
- EN ETAPA GENERAL
- 4 MICROCICLOS ENTRANTES
- 21 SESIONES

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%

FEBRERO

- **9 AL 11 de febrero** Participación en la I COMPETENCIA INVITACIONAL JALAPA con 14 participantes
- **17 al 19 PARTICIPACIÓN EN LA PRIMERA REGIONAL NOR-ORIENTE CON PARTICIPANTES CON 18 PARTICIPANTES**
- 71 KILOMETROS planificados
- EN ETAPA GENERAL
- 1 MICROCILO ENTRANTE Y 3 DE DESARROLLO
- 24 SECCIONES,

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 39.9 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 25 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 1 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad):6 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 2.2 kilómetros

Planificado: 71 kilómetros Cumplido: 71 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%



MARZO

- **01 al 03 de marzo** I RANKING DE AGUAS ABIERTAS FLORES PETEN CON 4 PARTICIPANTES
- 1 MEDALLA DE PLATA Maite Batres categoría 11 y 12 años
- 15 AL17 de marzo I INVITACIONAL JALAPA CON 23 PARTICIPANTES
- TRABAJANDO 100 KILOMETROS
- EN ETAPA ESPECIAL
- 1 MICROCILO DE DESARROLLO Y 3 ESTABILIZADORES 1 DE COMPETICION
- 27 SESIONES

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%

ABRIL.

- COMIENZA EL SEGUNDO MACROCICLO. SEMANA 22 de abril AL 1 DE septiembre
- EMPIEZA EL TERCER MACROCICLO 23 DE ABRIL
- ETAPA DE TRANSICION Y GENERAL,2 MICROCILOS DE TRANSICION 2 DE DESARROLLO, 26 SECCIONES
- **18 al 21 de abril CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PISCINA LARGA EN EL DEPARTAMENTO DE SUCHITEPÉQUEZ** Con 6 Atletas participantes.
- **28 AL 30 DE ABRIL** II RANKING DE AGUAS ABIERTAS PETEN Con 4 participantes

117 KILOMETROS TRABAJADOS.

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

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 27 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: 117 kilómetros Cumplido: 117 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%



MAYO

- 3 AL 5 II INVITACIONAL IZABAL 3 AL 5 CON 25 PARTICIPANTES
- 125 KILOMETROS TRABAJADOS
- ETAPA GENERAL
- 4 MICROCILOS DE DESARROLLO
- 26 SESIONES

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 79.3 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 31 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 6 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): 3.2kilómetros

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

Planificado: 127 kilómetros Cumplido: 127 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

JUNIO

- 108 KILOMETROS TRABAJADOS
- ETAPA GENERAL Y ESPECIAL
- 3 MICROCILOS DE DESARROLLO, 1 ESTABILIZADOR
- 24 SECCIONES.

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 91.7 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 33 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 2.4 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): 2.4 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 57.5 kilómetros

Planificado: 137 kilómetros Cumplido: 137 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%



JULIO.

- 7 al 9 de julio III INVITACIONAL RETHALULEU Con 21 atletas participantes
- 27 Y 28 II MINI MEET QUETZALTEPEQUE CHIQUIMULA CON 6 PARTICIPANTES
- 109 KILOMETROS, ETAPA ESPECIAL 3 MICROCILOS ESTABILIZADORES Y 2 PRE COMPETITIVOS,
- 27 SESIONES DE TRABAJO

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 64 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 15 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 10 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): 10kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 10 kilómetros

Planificado: 109 kilómetros Cumplido: 109 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

AGOSTO

- 3 AL 5 FECHA DEL RANKING AGUAS ABIERTAS PETEN
- 16 AL 18 JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES COPN 17 PARTICIPANTES
- 198 KILOMETROS TRABAJADOS,
- ETAPA ESPECIAL, COMPETITIVA
- ETAPA TRANSITORIA Y GENERAL,
- 1 MICROCILO PRE COMPETITIVO, 1 COMPETITIVO, 1 RESTABLESIMIENTO, 1 ESTABILIZADOR.
- 27 SECCIONES

Planificado: 83 kilómetros Cumplido: 100 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 55 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 15 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 10 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): 10kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 10 kilómetros

Planificado: 100 kilómetros Cumplido: 100 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%



SEPTIEMBRE

- **2 al 4** Campeonato Nacional Individual de 25 metros en el departamento de Zacapa Con 9 atletas participantes
- 1 DE SEPTIEMBRE TERMINA EL SEGUNDO MACROCICLO
- 2 DE SEPTIEMBRE EMPIEZA EL TERCER MACROCICLO.
- III REGIONAL ZACAPA CON 14 PARTICIPANTES
- JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES DE AGUAS ABIERTAS CON 3 PARTICIPANTES
- 130 KILOMETROS PLANIFICADOS
- ETAPA GENARAL
- 5 MICROCICLOS ESTABILIZADORES
- 25 SESIONES

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 65 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 35 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 10 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): 10kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 10 kilómetros

Planificado: 130 kilómetros Cumplido: 130 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

OCTUBRE

- **11 AL 13 IV INVITACIONAL GUATEMALA 23 ATLETAS**
- 110 KILOMETROS
- ETAPA ESPECIAL
- 4 MICROCICLOC PRE, CONTROL
- 24 SESIONES

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 55 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 25 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 10 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): 10kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 10 kilómetros

Planificado: 110kilómetros Cumplido: 110 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%



Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Técnico ANUAL AÑO 2024

FOR-3-DT-INFO

NOVIEMBRE

- **8 AL 10 de noviembre** PARTICIPACIÓN CAMPEONATO NACIONAL DE ASOCIACIONES EN EL DEPARTAMENTO DE ESCUINTLA CON 17 PARTICIPANTES
- **22 AL 24 INTER REGIONAL** EN EL DEPARTAMENTO DE CHIQUIMULA Con 10 atletas participantes
- 50 KILOMETROS PLANIFICADOS, ETAPA ESPECIAL
- 4 MICROCILOS PRE-COMPETITIVOS
- 24 SESIONES

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 25 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 20 kilómetros.

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

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

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

Planificado: 45 kilómetros Cumplido: 45 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

DICIEMBRE

- **1 al 3 de diciembre** INTER REGIONAL EN EL DEPARTAMENTO DE CHIQUIMULA Con 16 atletas participantes.
- **6 al 8 de diciembre** TORNEO NAVIDEÑO SUCHITEPEQUEZ Con participación de 12 atletas
- **14 DE DICIEMBRE TERMINA EL TERCER MACROCICLO 2024**
- 45 KILOMETROS PLANIFICADOS
- ETAPA COMPETITIVA, TRANSICION
- DOS MICROCICLOS COMPETITIVOS Y 1 RESTABLESIMIENTO.
- 18 SECCIONES.

Finalización de las clases de natación 14 de diciembre 2024


Firma de Profesor/a


Miembro del Comité Ejecutivo
ASONAT.



Vo.bo. Director Técnico

