

Guatemala, 31 Agosto 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 31 mes de Agosto 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

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NAT.
DEPARTAMENTAL DE:

ALTA VERAPAZ

ENTRENADOR:

Ronal Omar Paau Soto

MES :

agosto

HORARIOS

15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS:

..... 2 7

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S							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	Maite Ariana Baires Orobin																																		27	0	100%				
2	José Manuel Cú Cuc																																		27	0	100%				
3	José Caal Leiva																																			27	0	100%			
4	Denis Ivan Prado Quiroa																																				27	0	100%		
5	Vivian Camila Cú Cuc																																				27	0	100%		
6	Talli Itzamna Pop Cuz																																				27	0	100%		
7	Falima Celene Baires Orobin																																				27	0	100%		
8	Franco Javier Baires Orobin																																				27	0	100%		
9	Paula Abigail Cú Cuc																																				27	0	100%		
10	Michaél Nujlia Alvarada																																				27	0	100%		
11	Tapéu Sinakan Pop Cuz																																				27	0	100%		
12	Geovanna Maratava																																				27	0	100%		
13	David Xal																																				27	0	100%		
14	Michelle Alvarez Valdez																																				27	0	100%		
15	Cesar Andre Alvarez Valdez																																					27	0	100%	
16	Derlitch David Godínez Barrientos																																				27	0	100%		
17	Mia Victoria cu Cuc																																				27	0	100%		
18	Ian Lal Lopez																																					27	0	100%	
19	Julissa Maldonado Reinozo																																					27	0	100%	
20	Daira Dayanita Beizabe Caal Pop																																					27	0	100%	
21	Dafne Kamila Ayshane Caal Pop																																					27	0	100%	
22	Marcela Xal																																					27	0	100%	
23	Diego Lal Lopez																																					27	0	100%	
24	Marlam Valentina Ordoñez Winter																																					27	0	100%	
25	Knall Solalopez Castro																																					27	0	100%	
26	Andrea Nicolls Andreu Valdez																																						27	0	100%
27	Jiancarlo Alvarado Paau																																					27	0	100%	
28	Paula Espinoza Aritola																																					27	0	100%	
29	Juan Santitago Espinoza Aritola																																					27	0	100%	
30	Marcos Julian Boc Cu																																					27	0	100%	
31	Sofía Daniela Boc Cu																																					27	0	100%	
32	Maitos Santitago Vasquez Ambarez																																					27	0	100%	
33	Irene Valentina Vasquez Cuyuch																																					27	0	100%	
34	Josép Andre Gamarro Aragón																																					27	0	100%	
35	Maria Antonella de Nes Wohlers																																					27	0	100%	
36	Samuel Otoniel Novales Chon																																					27	0	100%	
37	Erick Santitago Urujia Prado																																					27	0	100%	
38	Brandon Nikolas Gonzalez Macz																																					27	0	100%	
39	Marjolite Diaz																																					27	0	100%	
40	Samantha Stalling Valdez																																					27	0	100%	
41	Camelia Isabel Gamarro Aragón																																					27	0	100%	

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACION DEPARTAMENTAL DE:
ALTA VERAPAZ
 MES: agosto
 SESIONES PLANIFICADAS: 27

ENTRENADOR: **Ronal Omar Paau Soto**

HORARIOS: 15:00 a 19:00 hrs

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 Estreban Garcia Medrano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%	
43	Favian Emillo Garcia Medrano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%
44	Juan Chavez	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%
45	Jacobed Chavez	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%
46	Maites Chavez	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%
47	Cesar Augusto Alvarez	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%
48	María Eugenia Orapin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%
49	Carlos Baltes Santizo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%
50	Erick Sebastian Urujia Prado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	0	100%

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

: 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

R. Paau
 Firma del Entrenador





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: Agosto de 2024

Información Específica.

Objetivo general: trabajo aeróbico y anaeróbico para el fortalecimiento de los atletas

Objetivos específicos: Fortalecer las Capacidad Anaeróbicas de cada Atleta, trabajo de técnica. Y velocidad

Tipo de mesociclos: especial **Número de sesiones planificadas en Agua:** 27

Numero de sesiones cumplidas: 27 **Número de Microciclos:** 4

Volumen general planificado según plan gráfico:

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%

F Diplota-



**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

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: Nacional

Nombre de la competencia: Juegos Deportivos Nacionales/ 2 ranking de Aguas Abiertas

País: Guatemala

Departamentos: Suchitepéquez, peten

Objetivo: mejorar tiempos y marcas y posicionarse entre los 10 mejores a nivel nacional en equipos

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

