

Guatemala, 30 de septiembre 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 30 mes de septiembre 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

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: septiembre 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: 25

Numero de sesiones cumplidas: 25 Número de Microciclos: 4

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 130 kilómetros Cumplido: 130 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

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: 100 kilómetros Cumplido: 100 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

Numero de competencias realizadas:

Tipo: Nacional

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:



**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 NATA
DEPARTAMENTAL DE:

ALTA VERAPAZ

ENTRENADOR:

Ronal Omar Paau Soto

MESES:

SEPTIEMBRE

HORARIOS

15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS:

2 5

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S D E E N T R E N A M I E N T O																															A	%		
		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	Maitre Ariana Baires Orapin																																	25	0	100%
2	José Manuel Cú Cuc																																	25	0	100%
3	Jose Caal Leiva																																	25	0	100%
4	Denis Ivan Prado Quiroa																																	25	0	100%
5	Vivian Camila Cú Cuc																																	25	0	100%
6	Toili Itzamna Pop Cuc																																	25	0	100%
7	Faïima Celene Baires Orapin																																	25	0	100%
8	Franco Javier Baires Orapin																																	25	0	100%
9	Paula Abigail Cu Cuc																																	25	0	100%
10	Michael Nuita Alvarado																																	25	0	100%
11	Tepeu Sinakan Pop Cuc																																	25	0	100%
12	Geovanna Morataya																																	25	0	100%
13	David Xol																																	25	0	100%
14	Michelle Alvarez Valdez																																	25	0	100%
15	Cesar Andre Alvarez Valdez																																	25	0	100%
16	Denilson David Godinez Barrientos																																	25	0	100%
17	Mia Victoria cu Cuc																																	25	0	100%
18	Ian Laj Lopez																																	25	0	100%
19	Julissa Maldonado Reinozo																																	25	0	100%
20	Daira Dayanira Beitzabe Caal Pop																																	25	0	100%
21	Dafne Kamila Ayshane Caal Pop																																	25	0	100%
22	Marcelo Xol																																	25	0	100%
23	Diego Laj Lopez																																	25	0	100%
24	Mariam Valentina Ordoñez Winter																																	25	0	100%
25	Khali Sofialopez Castro																																	25	0	100%
26	Andrea Nicolle Andreu Valdez																																	25	0	100%
27	Jiancarlo Alvarado Paau																																	25	0	100%
28	Paula Espinoza Arriola																																	25	0	100%
29	Juan Santiago Espinoza Arriola																																	25	0	100%
30	Andres Caal Teni																																	25	0	100%
31	Andres Hidalgo																																	25	0	100%
32	Mafias Santiago Vasquez Amperez																																	25	0	100%
33	Irene Valentina Vasquez Cuyuch																																	25	0	100%
34	Josep Andre Gamarro Aragon																																	25	0	100%
35	Maria Antonella de Nes Wahlers																																	25	0	100%
36	Samuel Otoniel Novales Chon																																	25	0	100%
37	Erick Santiago Urrutia Prado																																	25	0	100%
38	Brandon Nikolas Gonzalez Macz																																	25	0	100%
39	Kenya Guim																																	25	0	100%
40	Samanta Stalling Valdez																																	25	0	100%
41	Camaila Izabel Gamarro Aragon																																	25	0	100%

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATA
DEPARTAMENTAL DE:

ALTA VERAPAZ

ENTRENADOR:

Ronal Omar Paau Soto

MES :

SEPTIEMBRE

HORARIOS

15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS:

2 6

No	NOMBRE COMPLETO	D Í 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	Elvira Quim																																	25	0	100%
43	Daniel Chun Millian																																	25	0	100%
44	Daniele Palomo																																	25	0	100%
45	Gael Alfaro Jordan																																	25	0	100%
46	Rocio Coal																																	25	0	100%
47	Cesar Augusto Alvarez																																	25	0	100%
48	Marta Eugenia Orpin																																	25	0	100%
49	Carlos Batres Santizo																																	25	0	100%
50	Erick Sebastian Urrutia 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

Ronal Paau Soto
Firma del Entrenador

FIRMA Y SELLO DE CE ASOCIACION