



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Información general.

Nombre de profesor: Darwin Guerra

Piscina: zona 4

Horarios:

Vespertina. Inicio: 14:00 Finaliza: 17:00 entre semana

Días de trabajo: Lunes x Martes x Miércoles x Jueves x Viernes x Sábado

Domingo

Mes y año: ENERO de 2024

Información Específica

OBJETIVO:

Desarrollar el trabajo de fuerza y resistencia aeróbica categoría mayor, trabajo de core y abdomen, coordinación en seco acoplamiento en agua de elementos básicos.

Trabajo de natación, submarinos y manejos. Trabajo con atletas de iniciación, Elementos de equipo, trabajo de esquema de equipo y de dueto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajo de desarrollo técnica de natación/ manejos
- Trabajo de elementos técnicos y posiciones y movimientos básicos y manejos en seco y agua
- Trabajo de botes de brazo
- Trabajo de elementos y posturas básicas
- Trabajo de elementos dueto y equipo en el agua.

Tipo de mesociclo: Acumulación Número de sesiones planificadas: 13

Sesiones cumplidas 13

Número de mesociclo: 1

Número de sesiones cumplidas: 13

Porcentaje general del mes: 20%

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 52 horas Cumplido: 52 horas

Porcentaje de cumplimiento: 98%



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado: 6750 rep Cumplido: 6615 rep

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: Rep. 6750 Físico - Potencia 2250
Preparación Física Especial: 2700 rep – Resistencia 720 – Mov Art 1350
Preparación Técnica: 2700Fig. – Rut 300
Preparación Táctica: 156 min Charla

Competencias nacionales e internacionales

Número de competencias realizadas: NO

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Objetivo:

Test pedagógicos.

Número de test realizados: 0 Tipo de test:

Fecha de realización: Lugar de realización:

Objetivo:

Adjuntar anexo.

Asistencias.

Adjuntar al informe.

Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación:

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Comentarios:

Observaciones

Firma de entrenador

Vo.bo. Director Técnico

Stamp: FEDERACIÓN NACIONAL DE NATACIÓN, CLAVADOS, POLO ACUÁTICO Y NADO SINCRONIZADO DE GUATEMALA, C.A. DIRECCIÓN TÉCNICA

FEDERACION NACIONAL DE NATACION
ASISTENCIA DEL MES DE ENERO 2024

Entrenador DARWIN GUERRA
 DIAS PLANIFICADOS 13
 NATACION ARTISTICA

No	NOMBRE COMPLETO	Atleta que pertenece al Programa de Retención de Talento															A	I	%				
		SI	No	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				28	29	30	31
1	Rebeca Abigail Urias Pérez	COC		X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
2	Kevin García	COC		X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
3	Cristel Adriana Reyes García		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
4	Sara González Soto		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
5	Kevin Marroquin		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
6	Faby Arriola		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
7	Diana Morales Morales		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
8	Rossio de Fátima Dias Monterroso		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
9	Génesis		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100

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

X:	Asistencia
O:	Ausencia
E:	Enfermedad**
L:	Lesión**
C:	Competencia o Campamento
P:	Permiso**
D:	Descanso


 Darwin Guerra