

Guatemala, 29 de febrero de 2024.

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

Un atento saludo.

Les informo que adjunto, el informe correspondiente al mes de febrero del año en curso, donde consta que presté servicios como entrenador de natación artística, en la piscina de la zona 4.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente,



Darwin Guerra



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: Febrero 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 junior y senior y montaje de largos de rutina. Duetos mixtos largos de rutina.

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 junior y senior y equipo,
- Trabajo de montaje de largos de dueto
- Y trabajo de montaje de largo de equipo

Tipo de mesociclo: Acumulación **Número de sesiones planificadas:** 25

Sesiones cumplidas: 25

Número de mesociclo: 2

Número de sesiones cumplidas: 25

Porcentaje general del mes: 15%

Volumen general planificado según plan gráfico:



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Planificado: 100 horas Cumplido: 100 horas

Porcentaje de cumplimiento: 98%

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: 2295 rep – Resistencia 540 – Mov Art 1113
Preparación Técnica: 2295Fig. – Rut 300
Preparación Táctica: 117 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:



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Fecha:

Entidad organizadora:

Comentarios:

Observaciones


Firma de entrenador


Vo.bo. Director Técnico



