



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: MAYO 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 manejos en seco. 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.

Trabajo de natación con niñas de iniciación con proyección a natación artística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajo de manejos en seco y en agua
- Trabajo de elementos técnicos y posiciones y movimientos básicos y manejos en agua
- Trabajo con plomos y ligas
- Trabajo de elementos y posturas básicas en agua
- Trabajo de elementos dueto junior y senior y equipo, marcado de rutina y largos en agua
- Trabajo de montaje de largos de dueto y equipo.

Tipo de mesociclo: Transformación Número de sesiones planificadas: 26

Sesiones cumplidas 26

Número de mesociclo: 5

Número de sesiones cumplidas: 26

Porcentaje general del mes: 18%



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 104 horas Cumplido: 26 horas

Porcentaje de cumplimiento: 96%

Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado físico: 6075 rep Cumplido: 5820 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. 6075 Físico - Potencia 2025
Preparación Física Especial: 2430 rep – Resistencia 648 – Mov Art 1215
Preparación Técnica: 648 Fig. – Rut 270 en seco
Preparación Táctica: 140 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: 0

Fecha de realización: Lugar de realización:

Asistencias.

Adjuntar al informe.

Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación: NO

Si su respuesta fue sí 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

Lamento que aunque se ha solicitado por muchos meses la inclusión de algunos atletas al PRT, la dirección técnica ha hecho caso omiso a estas constantes solicitudes, esto y otros factores, han desmotivado a nuestros atletas y como consecuencia, se ha dado la deserción de varios nadadores.


Firma de entrenador


Vo. bo. Director Técnico

FEDERACION NACIONAL DE NATACION
ASISTENCIA DEL MES DE MAYO 2024

Entrenador DARWIN GUERRA
 DÍAS PLANIFICADOS 26
 NATACIÓN ARTÍSTICA

No	NOMBRE COMPLETO	Atleta que pertenece al Programa de Retención de Talento		A I																																					
		SI	No	29	30	31	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							
1	Rebeca Abigail Urías Pérez	COG	X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100		
2	Kevin Ernesto García Alvarez	COG	X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
3	Cristel Adriana Reyes García		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
4	Rebecka Abigail Gonzalez Oregel		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
5	Sara González Soto		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
6	Kevin Eduardo Marroquín		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
7	Faby Arriola		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
8	Diana Morales Morales		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
9	Rossio de Fátima Dias Monterroso		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
10	Genesis Milena Ramos Ortiz		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100	
11	Karen Lucia Patzan		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100
12	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100
13	Lia Valentina Alvarado Muñoz		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100
14	Rosary Elizabeth Alvarado Barrios		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100
15	Livy Luna Dardón Hernández		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100
16	Birna María Nahema Méndes Cabrera		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100
17	Adriana Berit Cifuentes Rivera		X	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	26	0	100

X:	Asistencia
O:	Ausencia
E:	Enfermedad**
L:	Lesión**
C:	Competencia o Campamento
A:	Actividad Programada por el COG
P:	Permiso**
D:	Descanso

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


 DARWIN GUERRA
 ENTRENADOR/NATACIÓN ARTÍSTICA