



# 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:

Matutina. Inicio: 8:00 Finaliza: 12:00 sábados

Vespertina. Inicio: 14:00 Finaliza: 18:00 entre semana

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

Mes y año: ABRIL de 2023

### Información Específica

#### OBJETIVO:

Desarrollar el trabajo de fuerza y resistencia aeróbica categoría mayor, acoplamiento en agua de elementos básicos categoría Senior. Trabajo de natación, submarinos y manejos con niñas de masificación así como posiciones básicas. Elementos nuevos de solo, dueto y equipo.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar y mejorar la cualidad de flexibilidad en agua
- Trabajo de técnica básica con botes y pared
- Trabajo de desarrollo técnica de natación/ manejos
- Trabajo de elementos técnicos y posiciones y movimientos básicos y manejos
- Trabajo de reglamento nuevo
- Trabajo de figuras de 13-15 / 16-18 años del nuevo reglamento

Tipo de mesociclo: Transformación Número de sesiones planificadas: 22

Sesiones cumplidas 31.

Número de Meso ciclo: 4

Número de sesiones cumplidas: 22

Porcentaje general del mes: 17%

#### Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 88 horas Cumplido: 88 horas



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

## Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Porcentaje de cumplimiento: 95%

**Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:**

Planificado: 5738 rep

Cumplido: 5451rep

**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. 5738 Físico - potencia 1912  
Preparación Física Especial: 2295 rep – Resistencia 612 – Mov Art 1147  
Preparación Técnica: 2295 Fig. – Rut 255  
Preparación Táctica: 133 min Charla

### Competencias nacionales e internacionales no

Numero de competencias realizadas: NO

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Objetivo:

### test pedagógicos.

Numero de test realizados: 0 Tipo de test: 0

Fecha de realización: Lugar de realización:

Objetivo:

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.](#)

### Atletas con proyección.

1. [Haga clic aquí para escribir texto.](#) [Elija un elemento.](#)

### Asistencias.

Adjuntar al informe.



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

**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

FOR-3-DT-INFO

**Capacitaciones.**

Recibió alguna capacitación: si

Si su respuesta fue si especifique:

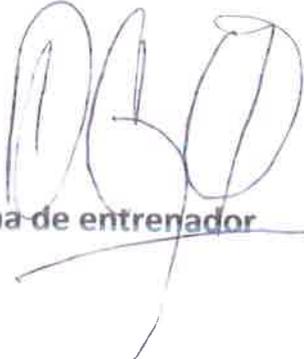
Lugar: Guatemala

Fecha: 21,22,26,27 y 28 de abril 2023

Entidad organizadora: FENADEGUA

Comentarios: Curso de actualización del nuevo reglamento de Natación Artística Impartido por la Juez Arbitro A / Controladora de World Acuatic FINA 2023.

**Observaciones**

  
**Firma de entrenador**

  
**Vo.bo. Director Técnico**  