



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


