



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: ENERO 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.

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

Tipo de mesociclo: Acumulación Número de sesiones planificadas: 14

Número de Mesociclo: 1

Número de sesiones cumplidas: 14

Porcentaje general del mes: 20%

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 56 horas Cumplido: 56 horas

Porcentaje de cumplimiento: 90%

Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado: 6750 rep Cumplido: 6075rep



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

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. 720 Físico - potencia 2250
Preparación Física Especial: 2700 rep – Resistencia 720 – Mov Art 1046
Preparación Técnica: 2700 Fig. – Rut 300
Preparación Táctica: 156 min Charla

Competencias nacionales e internacionales no

Número 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.

Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación: no



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

Comentarios:

Observaciones


Firma de entrenador


Vo.bo. Director Técnico



