



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: JUNIO 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. Trabajo de duetos y solo en rutinas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 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 figuras de 13-15 / 16-18 años del nuevo reglamento
- Trabajo de rutinas de Dueto y Solo

Tipo de meso cicló: Realización Número de sesiones planificadas: 26

Sesiones cumplidas 26

Número de Mesociclo: 6

Número de sesiones cumplidas: 26

Porcentaje general del mes: 14%

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 156 horas Cumplido: 156 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: 4725 rep Cumplido: 4488rep

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. 4725 Físico - potencia 1575
Preparación Física Especial: 1890 rep – Resistencia 504 – Mov Art 945
Preparación Técnica: 1890 Fig. – Rut 210
Preparación Táctica: 109 min Charla

Competencias nacionales e internacionales no

Número de competencias realizadas

Tipo: Clasificatorio
Nombre de la competencia: Juegos Centroamericanos y del Caribe
País: El Salvador
Objetivo: Clasificar a Juegos Panamericanos

test pedagógicos.

Número 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 su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

Comentarios:

Observaciones


Firma de entrenador


Vo. bo. Director Técnico

