



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: MARZO 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 años del nuevo reglamento

Tipo de mesociclo: Acumulación Número de sesiones planificadas: 26

Número de Mesociclo: 3

Número de sesiones cumplidas: 26

Porcentaje general del mes: 16%

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 104 horas Cumplido: 104 horas

Porcentaje de cumplimiento: 95%



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado: 5400 rep

Cumplido: 5130rep

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. 5400 Físico - potencia 1800

Preparación Física Especial: 2160 rep – Resistencia 576 – Mov Art 1080

Preparación Técnica: 5400Fig. – Rut 240

Preparación Táctica: 125 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: no

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

Comentarios:

Observaciones

El martes 07 de marzo no se terminó el entrenamiento a la hora establecida por la presencia de dos personas en la piscina ajenas a dicho entrenamiento. Se habló con el director técnico acerca de esto.

Firma de entrenador

Vo.bo. Director Técnico

