



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

Domingo

Mes y año: septiembre 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. Trabajo con atletas de iniciación, elementos nuevos de solo, dueto y equipo. Trabajo de duetos y solo en rutinas, trabajo de esquema de equipo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajo de desarrollo técnica de natación/ manejos
- Trabajo de elementos técnicos y posiciones y movimientos básicos y manejos
- Trabajo de rutinas de nivel 2
- Trabajo de rutinas de Dueto y Solo
- Trabajo de esquema de equipo
- Natación en bloques
- Trabajo de botes de brazo

Tipo de mesociclo: Acumulación Número de sesiones planificadas: 24

Sesiones cumplidas 24

Número de Mesociclo: 9

Número de sesiones cumplidas: 24

Porcentaje general del mes: 16%



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 96 horas Cumplido: 96 horas

Porcentaje de cumplimiento: 95%

Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado: 5580 rep Cumplido: 5301rep

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. 5580 Físico - potencia 1860
Preparación Física Especial: 2232 rep – Resistencia 595 – Mov Art 1116
Preparación Técnica: 2232Fig. – Rut 248
Preparación Táctica: 134 min Charla

Competencias nacionales e internacionales no

Número de competencias realizadas: NO

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Objetivo:

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.



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Asistencias.

Adjuntar al informe.

Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación:

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

Comentarios:

Observaciones


Firma de entrenador


Vó.bo. Director Técnico



