



# 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:**

Vespertina. Inicio: 14:00 Finaliza: 17:00 entre semana

**Días de trabajo:** Lunes x Martes x Miércoles x Jueves x Viernes x Sábado

Domingo

**Mes y año:** ENERO de 2024

### Información Específica

#### OBJETIVO:

Desarrollar el trabajo de fuerza y resistencia aeróbica categoría mayor, trabajo de core y abdomen, coordinación en seco acoplamiento en agua de elementos básicos.

Trabajo de natación, submarinos y manejos. Trabajo con atletas de iniciación, Elementos de equipo, trabajo de esquema de equipo y de dueto.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajo de desarrollo técnica de natación/ manejos
- Trabajo de elementos técnicos y posiciones y movimientos básicos y manejos en seco y agua
- Trabajo de botes de brazo
- Trabajo de elementos y posturas básicas
- Trabajo de elementos dueto y equipo en el agua.

Tipo de mesociclo: Acumulación Número de sesiones planificadas: 13

Sesiones cumplidas 13

Número de mesociclo: 1

Número de sesiones cumplidas: 13

Porcentaje general del mes: 20%

#### Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 52 horas Cumplido: 52 horas

Porcentaje de cumplimiento: 98%



## 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: 6750 rep Cumplido: 6615 rep

**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. 6750 Físico - Potencia 2250  
Preparación Física Especial: 2700 rep – Resistencia 720 – Mov Art 1350  
Preparación Técnica: 2700Fig. – Rut 300  
Preparación Táctica: 156 min Charla

#### Competencias nacionales e internacionales

Número de competencias realizadas: NO

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Objetivo:

#### Test pedagógicos.

Número de test realizados: 0 Tipo de test:

Fecha de realización: Lugar de realización:

Objetivo:

Adjuntar anexo.

#### Asistencias.

Adjuntar al informe.

#### Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación:

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:



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

**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

FOR-3-DT-INFO

Comentarios:

**Observaciones**

Firma de entrenador

Vo.bo. Director Técnico

Stamp: FEDERACIÓN NACIONAL DE NATACIÓN, CLAVADOS, POLO ACUÁTICO Y NADO SINCRONIZADO DE GUATEMALA, C.A. DIRECCIÓN TÉCNICA

**FEDERACION NACIONAL DE NATACION**  
**ASISTENCIA DEL MES DE ENERO 2024**

Entrenador DARWIN GUERRA  
 DIAS PLANIFICADOS 13  
 NATACION ARTISTICA

No	NOMBRE COMPLETO	Atleta que pertenece al Programa de Retención de Talento															A	I	%				
		SI	No	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				28	29	30	31
1	Rebeca Abigail Urias Pérez	COC		X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
2	Kevin García	COC		X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
3	Cristel Adriana Reyes García		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
4	Sara González Soto		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
5	Kevin Marroquin		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
6	Faby Arriola		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
7	Diana Morales Morales		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
8	Rossio de Fátima Dias Monterroso		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100
9	Génesis		X	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	13	0	100

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes:  
 100%

X:	Asistencia
O:	Ausencia
E:	Enfermedad**
L:	Lesión**
C:	Competencia o Campamento
P:	Permiso**
D:	Descanso

  
 Darwin Guerra