



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: JUNIO 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 manejos en seco. Trabajo con atletas de iniciación, elementos de equipo, trabajo de esquema de equipo y de dueto junior y senior y montaje de largos de rutina. Duetos mixtos largos de rutina.

Trabajo de natación con niñas de iniciación con proyección a natación artística, trabajo de movimientos y posiciones básicos, de nivel base, nivel |

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajo de manejos en seco y en agua
- Trabajo de elementos técnicos y posiciones y movimientos básicos y manejos en agua
- Trabajo de elementos y posturas básicas en agua
- Trabajo de elementos dueto junior y senior y equipo, marcado de rutina y largos en agua
- Trabajo de montaje de largos de dueto y equipo.

Tipo de mesociclo: Transformación **Número de sesiones planificadas:** 25

Sesiones cumplidas 25

Número de mesociclo: 6

Número de sesiones cumplidas: 25

Porcentaje general del mes: 14%



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: 100 horas Cumplido: 26 horas

Porcentaje de cumplimiento: 95%

Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado físico: 4725 rep Cumplido: 4488 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. 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

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:

Asistencias.

Adjuntar al informe.

Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación: NO

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

Agradezco que ya se haya iniciado el proceso del PRT de algunas de nuestras atletas, espero que le puedan dar el seguimiento debido ya que aún no está terminado el proceso, muchas gracias.


Firma de entrenador


Vo.bo. Director Técnico

The stamp is circular and contains the text: "FEDERACION NACIONAL DE NATACION, CLAVADOS, POLO ACUATICO Y NADO SINCROIZADO DE GUATEMALA, C.A." around the perimeter, "DIRECCION TECNICA" in the center, and "GUATEMALA, C.A." at the bottom.

