



# 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:** MARZO 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 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.

#### 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 junior y senior y equipo,
- Trabajo de montaje de largos de dueto

Tipo de mesociclo: Acumulación      Número de sesiones planificadas: 22

Sesiones cumplidas 22

Número de mesociclo: 3

Número de sesiones cumplidas: 22

Porcentaje general del mes: 16%

**Volumen general planificado según plan gráfico:**



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

**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

FOR-3-DT-INFO

Planificado: 110 horas Cumplido: 110 horas

Porcentaje de cumplimiento: 95%

**Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:**

Planificado: 5400 rep Cumplido: 5130 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. 5400 Físico - Potencia 1800
Preparación Física Especial:	2160 rep - Resistencia 576 - Mov Art 1080
Preparación Técnica:	2160 Fig. - Rut 240
Preparación Táctica:	125 min Charla

**Competencias nacionales e internacionales**

Número de competencias realizadas: NO

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Objetivo:

**Test pedagógicos.**

Número de test realizados: 1 Tipo de test: Evaluación Técnica Interna 2024

Fecha de realización: 15 de marzo 2024 Lugar de realización: piscina olímpica zona 4

Objetivo: evaluar el estado actual de las atletas y poder con esto tener un rango de partida para su mejora en relación al tema de rutinas y elementos / así como también el desempeño de las niñas de niveles tanto en técnica de natación artística como de natación lisa.

Adjuntar anexo.

**Asistencias.**

Adjuntar al informe.

**Capacitaciones.**

Recibió alguna capacitación:

Si su respuesta fue si especifique:



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

**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

FOR-3-DT-INFO

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

Comentarios:

**Observaciones**

  
Firma de entrenador

  
vo.bo. Director Técnico



