



# 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:** MAYO 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.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajo de manejos en seco y en agua
- Trabajo de elementos técnicos y posiciones y movimientos básicos y manejos en agua
- Trabajo con plomos y ligas
- 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: 26

Sesiones cumplidas 26

Número de mesociclo: 5

Número de sesiones cumplidas: 26

Porcentaje general del mes: 18%



**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: 104 horas Cumplido: 26 horas

Porcentaje de cumplimiento: 96%

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

Planificado físico: 6075 rep Cumplido: 5820 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. 6075 Físico - Potencia 2025  
Preparación Física Especial: 2430 rep – Resistencia 648 – Mov Art 1215  
Preparación Técnica: 648 Fig. – Rut 270 en seco  
Preparación Táctica: 140 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 sí 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**

Lamento que aunque se ha solicitado por muchos meses la inclusión de algunos atletas al PRT, la dirección técnica ha hecho caso omiso a estas constantes solicitudes, esto y otros factores, han desmotivado a nuestros atletas y como consecuencia, se ha dado la deserción de varios nadadores.

  
Firma de entrenador

  
Vo. bo. Director Técnico

