

Guatemala, 31 de agosto de 2024.

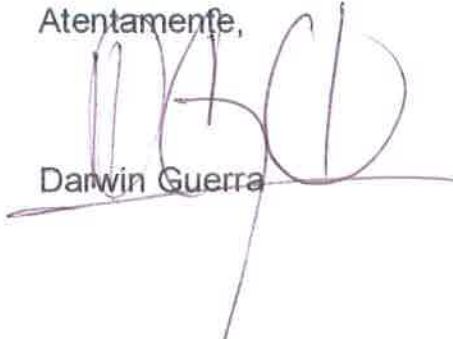
Señores  
Comité Ejecutivo  
Federación Nacional de Natación, Clavados,  
Polo Acuático y Nado Sincronizado  
Presente

Un atento saludo.

Les informo que adjunto, el informe correspondiente al mes de agosto del año en curso, donde consta que presté servicios como entrenador de natación artística en la piscina de la zona 4.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente,

  
Darwin Guerra



# 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:** AGOSTO 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.

Trabajo de natación con niñas de iniciación con proyección a natación artística, trabajo de movimientos y posiciones básicos, de nivel 1 y nivel 2

#### 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

Tipo de mesociclo: Acumulación Número de sesiones planificadas: 26

Sesiones cumplidas 26

Número de mesociclo: 8

Número de sesiones cumplidas: 26

Porcentaje general del mes: 15%

**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: 96 horas Cumplido: 96 horas

Porcentaje de cumplimiento: 94%

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

Planificado físico: 2092 rep Cumplido: 1966 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. 5131 Físico - Potencia 1744

Preparación Física Especial: 2092rep – Resistencia 558 – Mov Art 1046

Preparación Técnica: 2092 Fig. – Rut 232

Preparación Táctica: 126 min Charla

**Competencias nacionales e internacionales**

Número de competencias realizadas: NO

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Objetivo:

**Test pedagógicos.**

no

**Asistencias.**

Adjuntar al informe.

**Capacitaciones.**

Recibió alguna capacitación:

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

Comentarios:



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

**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

FOR-3-DT-INFO

**Observaciones**

Sigue pendiente que la Dirección Técnica le dé el seguimiento para retirar a las atletas que ya no son parte de Natación Artística y puedan ser incluidas las nuevas atletas al programa de Retención de Talentos de CDAG.

Ya llevamos varios meses esperando este proceso.

Firma de entrenador

Vo bo. Director Técnico



