



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: OCTUBRE 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 y nivel 3

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajo de natación por estilos
- 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 de solos, duetos y equipo.

Tipo de mesociclo: Acumulación Número de sesiones planificadas: 26

Sesiones cumplidas 26

Número de mesociclo: 10

Número de sesiones cumplidas: 26

Porcentaje general del mes: 17%



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: 104 horas

Porcentaje de cumplimiento: 98%

Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado físico: 2372 rep Cumplido: 2324 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. 2372 Físico - Potencia 1920
Preparación Física Especial: 5929 rep – Resistencia 632 – Mov Art 1200
Preparación Técnica: 2372 Fig. – Rut 264
Preparación Táctica: 143 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:



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



Guatemala, 31 octubre del 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 octubre 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