

Guatemala, 30 noviembre 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 noviembre 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,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'D. Guerra', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

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: NOVIEMBRE 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 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 bloques de rutina (todas modalidades) y bloques de velocidad.

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

Sesiones cumplidas 25

Número de mesociclo: 11

Porcentaje general del mes: 18%

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 100 horas Cumplido: 100 horas



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Porcentaje de cumplimiento: 98%

Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado físico: 2511 rep Cumplido: 2460 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. 2511 Físico - Potencia 1920
Preparación Física Especial: 2372 rep – Resistencia 670 – Mov Art 1256
Preparación Técnica: 2511 Fig. – Rut 279
Preparación Táctica: 151 min Charla

Competencias nacionales e internacionales

Número de competencias realizadas: 1

Tipo: Internacional

Nombre de la competencia: COPA BIGUA 2024

País: URUGUAY MONTEVIDEO

Objetivo: Evaluación del nivel técnico de Solos y duetos, duetos mixtos y medidor de la unificación de equipo técnico.

Test pedagógicos.

La técnica de la evaluación

Asistencias.

Adjuntar al informe.

Capacitaciones. No

Observaciones


Firma de entrenador


Vo.bo. Director Técnico



