

Guatemala, 15 de diciembre 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 del 1 al 15 de diciembre 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: Diciembre 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 rutinas completas re ingeniería de las rutinas de modalidades con el nuevo reglamento

Tipo de mesociclo: Acumulación **Número de sesiones planificadas:** 12

Sesiones cumplidas 12

Número de mesociclo: 12

Porcentaje general del mes: 14%

Volumen general planificado según plan gráfico:

Planificado: 72 horas Cumplido: 72 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: 4882 rep Cumplido: 4784 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. 1953 Físico - Potencia 1627
Preparación Física Especial: 4882 rep – Resistencia 217– Mov Art 976
Preparación Técnica: 4882 Fig. – Rut 217
Preparación Táctica: 118 min Charla

Competencias nacionales e internacionales

Número de competencias realizadas: 0

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Objetivo:

Test pedagógicos.

La técnica de la evaluación

Asistencias.

Adjuntar al informe.

Capacitaciones. No

Observaciones


Firma de entrenador


Vo.bo. Director Técnico

FEDERACION NACIONAL DE NATACION
ASISTENCIA DEL MES DE DICIEMBRE 2024

Entrenador DARWIN GUERRA
DÍAS PLANIFICADOS 12
NATACION ARTÍSTICA

No	NOMBRE COMPLETO	Atleta que pertenece al Programa de Retención de Talento		Días												A	I	%			
		Si	No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				13	14	15
1	Rebeca Abigail Urias Pérez	COG	X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100
2	Kevin Ernesto García Alvarez	COG	X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100
3	Cristel Adriana Reyes García		X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100
4	Rebecka Abigail Gonzalez Oregel		X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100
5	Sara González Soto		X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100
7	Faby Arriola		X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100
8	Diana Morales Morales		X	D	D	D	D	D	D	D	X	X	X	X	X	X	D	6	0	100	
9	Rosario de Fátima Dias Monterroso		X	D	D	D	D	D	D	D	X	X	X	X	X	X	D	6	0	100	
10	Genesis Milena Ramos Ortiz		X	D	D	D	D	D	D	D	X	X	X	X	X	X	D	6	0	100	
11	Karen Lucia Patzan		X	D	D	D	D	D	D	D	X	X	X	X	X	X	D	6	0	50	
12	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz		X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100	
13	Rosary Elizabeth Alvarado Barrios		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	12	0	100	
15	Birna María Nahema Méndes Cabrera		X	D	D	D	D	D	D	D	X	X	X	X	X	X	D	6	0	100	
16	Shirley Melissa Arevalo Morales		X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100	
17	Ana Rebeca Donado Lopez		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	12	0	100	
18	Elizabeth Martínez de Leon		X	D	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	12	0	100	
19	Yared Estefany Benites		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	
20	Mayfer Stiben Garrido Arias		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	
21	Kennet Garcia		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	
22	Jackeline Gabriela Muñoz Vega		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	
23	Alejandro Asunción Gutiérrez Alvarez		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	
24	Ashley Nicole Palma Morataya		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	
25	Sara Gaitan		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	
26	Isabella Balentina Giron Quevedo		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	
27	Keren Gabriela Jeatim Leiva Quevedo		X	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	0	0	

X:	Asistencia
O:	Ausencia
E:	Enfermedad**
L:	Lesión**
C:	Competencia o Campamento
A:	Actividad Programada por el C
P:	Permiso**

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes:
98%


DARWIN GUERRA
ENTRENADOR NATACION ARTISTICA

Los niños y niñas estarán de descanso en el mes de diciembre y las atletas de 12 años que están trabajando rutina realizarán trabajo dirigido en casa así como agua en polo debido a que pertenecen a los dos procesos.

RESUMEN ANUAL 2024

I. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- A Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
Federación Nacional de Natación
- B Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
Presidente Erick Castro
- C Representante administrativo de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
Director Técnico Melvin de León
- D Nombre del Técnico y su función dentro del seleccionado.**
Nombre completo: Darwin Joel Guerra Orellana
Descripción de su función: Entrenador Auxiliar de la disciplina de Natación Artística.

II. INFORMACION GENERAL

A. Año: 16 de enero al 15 de diciembre del 2024

B. Duración del Macrociclo:
Cantidad de 11 meses

C. Lugar de Entrenamiento:
Piscina Olímpica zona 4

D. Días
De Lunes a sábado

E. Horario de Entrenamiento:

ENERO a NOVIEMBRE

- Piscina Olímpica zona 4 / Lunes a Viernes 14.00 a 17.00
- Piscina Olímpica zona 4 / Lunes a Viernes 10.30 a 13.00 /programados

SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE

Piscina Olímpica zona 4 / Sábado 10.00 a 12.00 entrenos programados.

DICIEMBRE

- Piscina Olímpica zona 4 / Lunes a Viernes 10.30 a 13.00 /programados para cierre

NOTA Los horarios de entreno varían con relación a las programaciones y actividades de las atletas y actividades del plan anual.

III. INFORMACIÓN ESPECÍFICA DE LA PLANIFICACIÓN

A. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ANTERIOR:

PRIMERA EVALUACIÓN TÉCNICA

NATACIÓN ARTÍSTICA

15 DE MARZO 2024

MATRÍCULA DE ATLETAS

Atleta	Pruebas	JUNIOR Y MAYOR Modalidades y puestos				
		Elementos A de Equipo	Puesto de Equipo	Elementos A de Dueto Senior	Puesto de Dueto	Rutina Dueto Senior
1	Daniella María Leonardo Castañeda	26.9	5	26.3	3	27
2	Faby Arriola Gonzalez	23.9	7	18	6	24.8
3	Karen Lucía Patzan Rosales	30.4	2	27.5	2	27.1
4	Kevin Ernesto García Álvarez	29.5	4	no aplica	no aplica	no aplica
5	Sara Melysa Gonzalez Soto	29.9	3	25.5	4	26.5
6	Rebeca Abigail Urías Pérez	35.9	1	31.8	1	34.2
7	Cristel Adriana Reyes García	24.5	6	22.2	5	26.3

Atleta	Pruebas	Puesto de Rutina	Elementos Dueto Mixto		Puesto de Elementos Mixto
			Elementos	Dueto Mixto	
	ELEMENTOS				
1	Daniella María Leonardo Castañeda	3	no aplica	no aplica	no aplica
2	Faby Arriola Gonzalez	6	no aplica	no aplica	no aplica
3	Karen Lucía Patzan Rosales	2	no aplica	no aplica	no aplica
4	Kevin Ernesto García Álvarez	no aplica	29.8	29.8	2
5	Sara Melysa Gonzalez Soto	4	no aplica	no aplica	no aplica
6	Rebeca Abigail Urías Pérez	1	33.3	33.3	1
7	Cristel Adriana Reyes García	5	no aplica	no aplica	no aplica

Atleta	Pruebas	Rutina Duetto Mixto	Puesto de Rutina Mixto
	ELEMENTOS		
1	Daniella María Leonardo Castañeda	no aplica	no aplica
2	Faby Arriola Gonzalez	no aplica	no aplica
3	Karen Lucía Patzan Rosales	no aplica	no aplica
4	Kevin Ernesto García Alvarez	29.1	2
5	Sara Melysa Gonzalez Soto	no aplica	no aplica
6	Rebeca Abigail Urías Pérez	33.1	1

No.	Atleta	Modalidades y Puestos de Niveles			
		Nivel 3	Puesto Nivel 3	Nivel 1	Puesto Nivel 1
8	Kevin Eduardo Marroquín Romero	18.4	1	no aplica	no aplica
9	Joselyne Diana Fernanda Morales	14.5	2	no aplica	no aplica
10	Rossio de Fátima Días Moteroso	no aplica	no aplica	18.5	1
11	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz	no aplica	no aplica	14.3	3
12	Genesis Milena Ramos Ortiz	no aplica	no aplica	18	2
13	Rosary Elizabeth Alvarado Barrios	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica
14	Lia Valentina Alvarado Muñoz	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica

No.	Atleta	Modalidades y Puestos de Niveles	
		Nivel Pre-Base	Puesto Nivel Base
8	Kevin Eduardo Marroquín Romero	no aplica	no aplica
9	Joselyne Diana Fernanda Morales	no aplica	no aplica
10	Rossio de Fátima Días Moteroso	no aplica	no aplica
11	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz	no aplica	no aplica
12	Genesis Milena Ramos Ortiz	no aplica	no aplica
13	Rosary Elizabeth Alvarado Barrios	15.1	1
14	Lia Valentina Alvarado Muñoz	4	2

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.

Se ve una mejora en cuanto al proceso del trabajo del equipo y de los elementos de dueto con relación a la última evaluación, hay atletas que no lograban realizar los elementos y largos de rutina y en la presente evaluación ya están en los rangos con evaluaciones de los elementos de equipo y de dueto

Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

Se realizaron evaluaciones de elementos de dueto senior / elementos de equipo /dueto mixto y de nivel pre-base, nivel 1 nivel 3, en donde podemos tener un avance técnico del trabajo del equipo con relación a su desempeño de la última evaluación en noviembre del año pasado y del aprendizaje de los elementos de dueto y equipo integrándolos en largos de rutina, todo esto es para poder realizar los montajes de bloques de rutinas y la conformación de híbridos para poder buscar mejoras de nivel técnico.

Se realizó el primer control evaluatorio del año para poder integrar el equipo de atleta para el próximo ciclo olímpico.

SEGUNDA EVALUACIÓN TÉCNICA
NATACIÓN ARTÍSTICA
27 de julio 2024

ELEMENTOS TÉCNICOS - DUETO SENIOR									
No.	ATLETA (nombre)	ELEMENTOS TÉCNICOS DUETO JUNIOR-SENIOR					TOTAL	PUESTO	
		E 1	E 2	E 3	E 4	E 5			
1	Karen Lucia Patzán Rosales	7.0	5.7	5.9	6.3	6.5	31.4	2	
2	Faby Arriola González	5.5	4.0	4.0	4.3	4.6	22.4	8	
3	Rebecka Abigail González Oregel	6.9	6.0	5.8	6.6	5.5	30.8	3	
4	Elizabeth Martínez de León	6.0	4.8	4.2	5.0	5.0	25	6	
5	Sara Melysa González Soto	6.4	5.8	5.3	6.2	6.0	29.7	4	
6	Rebeca Abigail Urías Pérez	7.7	6.5	8.1	7.4	7.0	36.7	1	
7	Cristel Adriana Reyes García	6.0	5.7	5.3	5.6	6.0	28.6	5	
8	Danniela María Leonardo Castañeda	5.3	4.2	4.7	5.0	4.5	23.7	7	

RUTINA DUETO SENIOR / SOLO			
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO
2	Cristel Adriana Reyes García	14.25	4
3	Faby Arriola González	10	6
4	Elizabeth Martínez de León	14	5
5	Sara Melysa González Soto	16	3
6	Rebecka Abigail González Oregel	17.25	2
7	Danniela María Leonardo Castañeda	0	0
8	Karen Lucia Patzán Rosales	16	3

RUTINA EQUIPO- TÉCNICOS / SOLO			
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO
1	Sara Melysa González Soto	13.4	7
2	Karen Lucía Patzán Rosales	14.7	4
3	Rebeca Abigail Urías Pérez	21.1	1
4	Cristel Adriana Reyes García	13.2	8
5	Elizabeth Martínez de León	13.7	6
6	Faby Arriola González	12.0	9
7	Kevin Ernesto García Alvarez	15.7	2
8	Rebecka Abigail González Oregel	15.5	3
9	Daniela María Leonardo Castañeda	14.3	5

RUTINA NIVEL 3 / SOLO			
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO
1	Shirley Melisa Arévalo Morales	16.3	2
2	Birna María Méndez Cabrera	19.5	1
3	Diana Moralez	14.1	3
4	Kevin Eduardo Marroquín	15.5	4

FIGURAS NIVEL 3			
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO
1	Shirley Melisa Arévalo Morales	17.1	1
2	Birna María Méndez Cabrera	15.7	3
3	Diana Moralez	15.9	2
4	Kevin Eduardo Marroquín	15	4

RUTINA NIVEL 2 / SOLO				
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO	
1	Genesis Milena Ramos Ortiz	20.5	1	
2	Rossio de Fátima Días Monterroso	16.9	2	
3	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz	16	3	
4	Valerie García	15.5	4	
5	Adriana Cifuentes	12.9	5	

FIGURAS NIVEL 2				
No.	ATLETA (nombre)	TOTAL	PUESTO	
1	Genesis Milena Ramos Ortiz	15	1	
2	Rossio de Fátima Días Monterroso	13.9	2	
3	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz	11.8	3	
4	Valerie García	11.2	4	
5	Adriana Cifuentes	9.1	5	

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.

Con relación al crecimiento del trabajo técnico del grupo ha mejorado en cuanto a la conformación de formatos de rutina, así como la ejecución de los híbridos y sus familias, con un trabajo de base ya sólido con lo que se pueden transformar los largos de rutina del segundo y el tercero.

Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

Se realizó con orden desde las 8.00 am dando cumplimiento al paso de todas las modalidades dando por terminada a las 15.30 horas, retirándonos del lugar en un aproximado de las 16.30horas , a la evaluación sólo faltó una niña por quebrantos de salud del grupo del pre-base, y se realizó la evaluación Daniela Leonardo en algunas modalidades debido a que aún está en recuperación del Dengue Hemorrágico, tras una nota de respaldo del Doc. Álvarez quien la reviso previamente.

Se integró a la evaluación Elizabeth Martínez de León quien viene de Fort Lauderdale, nacida en Miami, de padre guatemalteco, cumplió 14 años en noviembre del presente y logró luego de trabajar con nosotros durante dos semanas, aprender y nivelar las rutinas nacionales y evaluarlas quedando en 6ta, 7ma y 8vo posición, lo cual es un buen trabajo realizado debido a que se integró a las rutinas de Junior y Mayor. Se le realizaron los controles médicos y está integrándose al trabajo al igual que las atletas que viven en el extranjero, debido a lo anterior se realizarán los procesos para su inclusión en líneas y dar seguimiento al trabajo para ser parte del grupo.

La actividad se cerró con entrega de medallas que teníamos en reserva y se les obsequió un pequeño detalle que nos brindó la federación. Contamos con la Juez Controladora Internacional de Panam Aquatics Amparo del Busto quien se hizo cargo de evaluar y la visita técnica de la Licencia Alba quien es nuestro nuevo enlace con CDAG.

Se realizó la Copa Biguá 2024 en Montevideo, Uruguay; del 29 de noviembre al 1 de diciembre, se tomó como un evento medidor de fogueo y con estos resultados poder proyectar el montaje de las nuevas rutinas que se utilizarán en el 2025; los resultados se adjuntarán cuando se nos hagan entrega de forma oficial.

También se realizó un campamento de entrenamiento en el Club Biguá con la Juez A, Controladora Internacional de World Aquatic y Panam Aquatics Victoria Montedónico 26,27,28 de noviembre y del 2 al 8 de diciembre. Con un proyecto total del 25 de noviembre al 9 de diciembre 2024, en el cual realizamos la reingeniería de las rutinas con los nuevos parámetros de borrador que serán aprobados en el 2025 por World Aquatic con lo que se realizarán las competencias de nuevo ciclo.

Durante el desarrollo del plan 2024 se han cumplido con los entrenos programados y con los entrenos adicionales establecidos con doble jornada de entreno, necesarios para poder complementar el tiempo alcanzando los objetivos; obteniendo el montaje de las rutinas que se deben de modificar para el 2025 cuando sea aprobado el nuevo reglamento.

Se ha cumplido con los cursos de actualización que ha impartido Panam Aquatics para poder ir transformando tanto el trabajo junior y mayor, así como la inclusión

de los lineamientos a las niñas de categorías, debido a que todo el reglamento ha sufrido varios cambios.

Se ha trabajado la masificación con la inclusión de casi 20 niños y niñas nuevos de los cuales se desglosa el trabajo de niveles para su inclusión en las categorías de 12 y menos y 13-15 años, donde se trabaja técnica específica de natación artística y el trabajo de enseñanza de natación y depuración de la técnica de la natación lisa.

Se ha trabajado en modalidades de competencia para el ciclo 2025, el solo femenino senior y junior, solo masculino senior, duetos senior, duetos mixtos senior, duetos junior y el montaje de equipo técnico.

Realizando un cierre del plan con la modificación del nuevo reglamento y la inclusión de los nuevos elementos técnicos para nuestras diferentes modalidades incluyendo el esquema de equipo para su preparación para el próximo ciclo, y nuestras futuras participaciones en eventos internacionales con el compromiso y el trabajo del cuerpo técnico de natación artística.

Sin otro particular me suscribo de ustedes.

Atentamente,



DARWIN JOEL GUERRA ORELLANA
ENTRENADOR
NATACIÓN ARTÍSTICA