

Guatemala, 30 septiembre 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 septiembre 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:** SEPTIEMBRE 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 elementos dueto junior y senior y equipo, marcado de rutina y largos en agua

Tipo de mesociclo: Acumulación Número de sesiones planificadas: 23

Sesiones cumplidas 23

Número de mesociclo: 9

Número de sesiones cumplidas: 23

Porcentaje general del mes: 16%

**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: 95%

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

Planificado físico: 5580 rep Cumplido: 5301 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. 5580 Físico - Potencia 1860

Preparación Física Especial: 2232rep – Resistencia 595 – Mov Art 1116

Preparación Técnica: 2232 Fig. – Rut 248

Preparación Táctica: 134 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:

### Observaciones



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

**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

**FOR-3-DT-INFO**

Firma de entrenador

Vo. bo. Director Técnico



**FEDERACIÓN NACIONAL DE NATACION**  
ASISTENCIA DEL MES DE SEPTIEMBRE 2024

Entrenador DARWIN GUERRA

DIAS PLANIFICADOS 23

NATACION ARTISTICA

No	NOMBRE COMPLETO	Atleta que pertenece al Programa		Retencion de talento																									A	I	%					
		Si	No	Si	No																															
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				24	25	26	27	28
1	Rebeca Abigail Urias Pérez	COG	X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
2	Kevin Ernesto García Alvarez	COG	X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
3	Cristel Adriana Reyes Garcia		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
4	Rebecka Abigail Gonzalez Oregel		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
5	Sara González Soto		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
6	Kevin Eduardo Marroquin		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
7	Faby Arriola		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
8	Diana Morales Morales		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
9	Rossio de Fátima Dias Monterroso		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
10	Genesis Milena Ramos Ortiz		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
11	Karen Lucia Patzan		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
12	Marjorie Gabriela Alvarado Muñoz		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
13	Lia Valentina Alvarado Muñoz		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
14	Rosary Elizabeth Alvarado Barrios		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
15	Livy Luna Dardón Hernández		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
16	Birna María Nahema Méndez Cabrera		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
17	Adriana Berit Cifuentes Rivera		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
18	Leah Valeria Alvarado Muñoz		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
19	Shirley Melissa Arevalo Morales		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
20	Ana Rebeca Donado Lopez		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
21	Elizabeth Martinez de Leon		X	D	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	D	D	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	D	X	23	0	100
22	Yared Estefany Benites		X	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	D	X	11	0	100
23	Mayfer Steven Garrido Arias		X	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	D	X	11	0	100
24	Kennet Garcia		X	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	D	X	11	0	100
25	Jackeline Gabriela Muñoz Vega		X	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	D	X	11	0	100
26	Alejandro Asunción Gutierrez Alvarez		X	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	D	X	11	0	100
27	Adriana Sofia Marroquin Hernández		X	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	D	X	11	0	100
28	José Enrique Luna Cabrera		X	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	D	X	11	0	100
29	Jhordy Estuardo Catalán		X	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	D	O	D	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	D	X	11	0	100

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

Porcentaje de asistencia General de la Matriculada del Mes:  
95%

  
 DARWIN GUERRA  
 ENTRENADOR