

PLAN

OLÍMPICO 2020  
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE  
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

**INFORME TÉCNICO MENSUAL 2020**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Mes:</b>                   | <b>ENERO</b>                            |
| <b>Deporte:</b>               | <b>Pelota Vasca</b>                     |
| <b>Nombre del Entrenador:</b> | <b>FELIPE MELLA (PREPARADOR FISICO)</b> |

**INFORME TÉCNICO**

|  |
|--|
| <b>1. Lugar y horarios de entrenamiento</b>  |
| LUNES, MIERCOLES CENTRO VASCO 18 A 21 HRS, VIERNES ESTADIO ESPAÑOL 18 A 20 HRS SÁBADOS 9 A 12 HRS CENTRO VASCO |

|  |
|--|
| <b>2. Durante el último mes, indique qué aspectos de la preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica y otras) trabajó con los atletas y explique brevemente.</b>  |
| Durante este mes de Enero se ha comenzado a trabajar durante una fase de acumulación de diferentes capacidades físicas de los jugadores, poniendo especial énfasis en jugadoras pequeñas con proyección en modalidad de Frontball. |

|  |
|--|
| <b>3. Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados, y haga un breve análisis.</b> |
| Ninguno  |

| 4. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante éste mes. |               |        |                   |  |            |            |
|--|---------------|--------|-------------------|--|------------|------------|
| Observación  | Evento y Sede | Atleta | Prueba / División |  | Resultados | Posiciones |
|  |               |        |                   |  |            |            |

OLÍMPICO 2020  
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE  
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

**INFORME TÉCNICO MENSUAL 2020**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

1. Qué tipo de pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte se realizaron en este periodo. Haga un breve análisis.

Yoyo test como referencia para ver como vienen los y las deportistas

2. Indique si alguno de sus dirigidos ha sufrido lesiones o presentado problemas médicos durante el último mes. De ser así, cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación. Así mismo, los datos del médico (nombre, teléfono, e-mail) e institución donde fue atendido.

Rosario Valderrama poco a poco retomando entrenamientos.

3. De acuerdo con lo anterior, cual es el análisis de la forma deportiva actual de los atletas en comparación con los objetivos generales y específicos, propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento

La forma actual de los deportistas ha sido de entregar poco a poco las herramientas físicas para que los deportistas se vayan adaptando a cargas de entrenamientos siempre pensando en los objetivos 2024

4. Si realizó alguna capacitación, indique brevemente los temas dados, número de personas y objetivo de la capacitación

Ninguna

5. Requerimientos y necesidades

6. Otros aspectos que considere de interés

Considerar mayor roce a nivel nacional e internacional para así mejorar factores de manejo de presión.

**FELIPE MELLA**  
Firma del preparador físico