



PLAN



OLÍMPICO 2020  
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE  
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

**INFORME TÉCNICO MENSUAL 2020**

<b>Mes:</b>	<b>MARZO</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 periodo el enfoque fue dirigido principalmente para los pre seleccionados y seleccionados para juegos bolivarianos de la juventud Sucre 2024. Principalmente el trabajo fue en cancha sin dejar de lado ejercicios de gimnasio e intervalos buscando el mayor rendimiento y adaptación posible al escenario de la competencia.  Se trabajaron intervalos cortos, buscando recuperaciones bajas para buscar el ahogo, también entrenamientos hiit en squash con ejercicios de alta intensidad durante un periodo corto de tiempo.

<b>3. Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados, y haga un breve análisis.</b>
Sesiones de recuperación en CAR Semana previa a competencia

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	Prue ba / Divis ión		Resultados	Posiciones
	Centro Vasco					

PLAN

OLÍMPICO 2020  
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE  
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

**INFORME TÉCNICO MENSUAL 2020**

1 er torneo nacional de Frontball						Gonzalo Javier Felipe Mella  Pascal Emilia Claudia
---	--	--	--	--	--	--

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

--

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.

Ninguno .
-----------

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, técnicas y tácticas en base a sus objetivos, en los niños próximos a los bolivarianos adaptar sus capacidades para buscar el mejor rendimiento físico en la competencia
--

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

Ninguno
---------

**FELIPE MELLA**  
**Firma del preparador físico**