



PLAN OLÍMPICO 2020
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL 2024

Mes:	DICIEMBRE 2024
Deporte:	Frontenis – Pelota Vasca
Nombre del Entrenador:	Rodrigo Paz C. (<i>preparador físico</i>)

INFORME TÉCNICO

1. Lugar y horarios de entrenamiento
Estadio Español Chiguayante Martes 19:30 – 21:00 hrs Jueves 19:30 – 21:00 hrs. Sábado 10:00 - 11:30 hrs

2. Durante el último mes, indique qué aspectos de la preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica y otras) trabajó con los atletas y explique brevemente.
Ser bajan las cargas por el fin de año y termino del macrociclo Acondicionamiento Físico, capacidad oxidativa, Antagonistas/estabilizadores, Movilidad Fuerza máxima General Transformación Fuerza Máxima Específica, Capacidad Anaeróbica-Aláctica, Potencia Anaeróbica Aláctica

3. Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados, y haga un breve análisis.
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

PLAN OLÍMPICO 2020
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL 2024

--	--	--	--	--	--	--

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

ninguno

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

Los deportistas se encuentran en gran forma, Jesús García realiza trabajo por su participación en los juegos Bolivarianos

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

ninguno

5. Requerimientos y necesidades

Bandas elásticas circulares, Cuerda de Cross Fit



PLAN OLÍMPICO 2020
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL 2024

6. Otros aspectos que considere de interés

Rodrigo Paz Cc
Firma del preparador físico

	NOVIEMBRE		LU	MA	JU	LU	MA	JU	LU	MA	JU	LU	MA	JU			
#	APELLIDO	NOMBRE	2	3	5	9	10	12	16	17	19	23	30	2			
1	Bozzo	Natalia	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1				
2	Muñoz	Magdalena	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1				
3	Escalona	Monica	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1				
4	García	Jesús	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1				
5	García	Clemente	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1				
6	González	Julián	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				