



PLAN OLÍMPICO 2024  
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE  
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

**INFORME TÉCNICO MENSUAL 2024**

<b>Mes</b>	<b>Enero</b>
<b>Deporte:</b>	<b>Pelota Vasca - Fronton -</b>
<b>Nombre del Entrenador:</b>	<b>CARLOS M MOFFA</b>

**INFORME TÉCNICO**

<b>1. Lugar y horarios de entrenamiento</b>
Centro Vasco: Martes y jueves 16:00hs a 21:30hs. Sábado 9hs a 13hs  Club Español Las Condes: Lunes, Miércoles y Viernes 17hs - 21hs  El Horario este periodo cambiara debido arreglos en el estadio español para los juegos panamericanos

<b>2. Durante el último mes, indique qué aspectos de la preparación (Física, Técnica, Táctica, Psicológica y otras) trabajó con los atletas y explique brevemente.</b>
<p>Se comienza una etapa de pretemporada donde todos los atletas se evaluarán tanto física y tácticamente para tener algún parámetro cuantificable y poder observar las mejoras a corto mediano y largo plazo.</p> <p>Es ahora donde se suben las cargas de entrenamiento para conseguir elevar las máximas capacidades de cada uno y así aumentar tanto la capacidad pulmonar como la respuesta muscular para las futuras actividades que se irán dando.</p> <p>Este mes colabore con las chicas del trinquete y se estuvo trabajando 3 días de cancha y 2 días preparación física, con el preparador Fisico para así ir ajustando el trabajo de cargas e intensidades. Y sin mas que destacar aprovechado el buen estado físico con el que se mantienen y el nivel de juego que han mantenido.</p> <p>Y a finales de mes ayudando con la escuela de formación de los pelotaris mas pequeños. Realizándole juegos lúdicos y ejercicios donde este involucrado movimientos básicos y gestos técnico para ir fijando en cada uno.</p>

<b>3. Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados, y haga un breve análisis.</b>
<p>Se realizaran controles técnicos a los seleccionados para así obtener datos cuantificables para manejar las probabilidades durante el proceso.</p> <p>Se realizararan test físicos, los cuales incluyen una evaluación inicial que servirá como base en este nuevo proceso. Para así mantenerlos con registros y poder dosificar las cargas de trabajo.</p>

Se involucraron competencias físicas para mantener la llama de la competencia Sana y deportiva.1

PLAN OLÍMPICO 2024  
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE  
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

**INFORME TÉCNICO MENSUAL 2024**

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 / Divisi ón		Resultados	Posiciones

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

No aplica

6. 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.

7. 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

En esta etapa como objetivo general será mejorar las capacidades aeróbicas y Fuerza para tener una buena base solida para lo que se viene en este nuevo año, sin descuidar el fortalecimiento técnico y diferentes capacidades de cada atleta.



PLAN OLÍMPICO 2024  
COORDINACIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA ADO CHILE  
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

**INFORME TÉCNICO MENSUAL 2024**

8. Requerimientos y necesidades

9. Otros aspectos que considere de interés

No aplica

\_\_\_\_\_**CARLOS MOFFA**\_\_\_\_\_  
**Firma del entrenador**

Se involucraron competencias físicas para mantener la llama de la competencia Sana y deportiva.<sup>3</sup>