

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

Mes:	Agosto
Deporte - Disciplina:	Pelota Vasca
Nombre del Entrenador:	Miguel Henriquez

1. Indique los nombres de los atletas que está entrenando y su cumplimiento de asistencia mensual a las sesiones de entrenamiento u otras actividades programadas (Chequeos médicos, nutricionales, entre otros)

Atleta	% Cumplimiento	Observación
Iñaki	90%	
Esteban	90%	
Renato Bolleti	90%	
Emilia Dominguez	40%	
Julieta Dominguez	40%	
Julian	100%	
Pascal Ramirez	100%	
Gonzalo Folliux	100%	
Diego Sepúlveda	100%	
Kemberly Horta	90%	
Javier	90%	
Florencia Peña	80%	

2. Lugar y horarios de entrenamiento

- Martes y Jueves Centro Vasco 19:00 a 21:00
- Lunes y Miércoles Estadio Español 19:00 a 21:00

3. Durante el último mes, indique qué aspectos de la preparación (Física, Técnica, Táctica) trabajó con los atletas y explique brevemente.

- Entrenamiento físico desarrollador de control motor y pulimento de patrones de movimiento básicos.
- Entrenamiento base de fuerza base y desarrollo de trípod plantar junto con estabilidad escapular, según evaluaciones iniciales los atletas presentan dificultades físico- funcionales ligadas a malos hábitos de movilidad y flexibilidad, además de bajos niveles de fuerza general por mala preparación física previa.

4. Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados o de las ciencias del deporte y haga un breve análisis técnico en cuanto a los logros esperados.

- Evaluación física funcional a atletas como línea de base

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

- Evaluación de asimetrías e inestabilidades de MMSS y MMI
- Evaluación de la fuerza (RFD y fuerza absoluta, perfil Fuerza Velocidad)
- Control de la carga mediante encuesta y cuestionario de bienestar

5. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante éste mes.

Evento	Atleta	Prueba / División	Resultado (lugar- marca)	Numero Participantes	Observación

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.

- No.
-

7. De acuerdo con todo 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, indique periodo y etapa actual

- La forma deportiva actual de los deportistas es físicamente deficiente respecto a la fuerza general, la movilidad articular y la capacidad funcional respecto al control motor. Mencionado esto, el trabajo físico con la mayoría de los deportistas es establecer una base amplia para desarrollar cualidades físicas y técnicas más específicas con un aprovechamiento más eficiente del rendimiento.

Por tanto, el objetivo general es referente a lograr el Peak deportivo para los Juegos Bolivarianos 2024 y el Mundial de Pelota Vasca 2024, mientras que los objetivos específicos prioritarios son, mejorar la capacidad física funcional (estabilidad, core, movilidad), desarrollar

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

la fuerza absoluta en velocidades medias- bajas, para generar adaptaciones neuromusculares agudas y tempranas al entrenamiento de la fuerza, como el aumento de la tasa de descarga y la desinhibición neuromuscular.

- ...
- La preparación física se encuentra en un periodo preparatorio y una etapa general, adaptando la ondulación y programación del entrenamiento de acuerdo a competencias no fundamentales, sin embargo el objetivo fundamental, es lograr desarrollar la base funcional y de fuerza en los deportistas.

8. Indique las actividades que ha realizado (reuniones técnicas, asistencia a campeonatos, concentraciones, capacitaciones) indicar aspectos relevantes.

- Reunión y charla teórica de presentación y establecimiento de líneas de trabajo.
- Reunión técnica con Headcoach y técnico de mano.

Respecto a la reunión con los deportistas, es relevante indicar que se trataron temas de: Periodización, supercompensación, importancia de la movilidad y preparación física en la prevención de lesiones, líneas de desarrollo para el Peak deportivo en deportes de raqueta, control de carga, entre otros.

9. Objetivos del próximo mesociclo

- Desarrollar la fuerza absoluta y mejorar el total de puntaje de FMS al menos un 10% respecto al control pasado (post mesociclo de control motor)
-

10. Problemáticas identificadas y aportes en la resolución de las mismas

- Dispersión de los deportistas por diferentes lugares de entrenamiento. (se puede establecer un recinto céntrico, para el trabajo de la preparación física.
- Múltiples competencias en el calendario del segundo semestre, se debe ajustar la ondulación de la carga para estar en óptimas condiciones sin generar un sobre entrenamiento.

Firma del Presidente Federación

Firma del entrenador