

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

Mes:	Octubre
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	40%	Vacaciones
Esteban	100%	Pre temporada física
Renato Bolleti	90%	90% al alta de kinesiología
Emilia Dominguez	40%	
Julieta Dominguez	100%	Pre temporada física
Julian	30%	Viaje a Argentina y preparación fronton peruano
Pascal Ramirez	100%	
Gonzalo Folliux	100%	
Diego Sepúlveda	100%	
Kemberly Horta	100%	
Javier	100%	
Florencia Peña	100%	

2. Lugar y horarios de entrenamiento

- Martes y Jueves Centro Vasco 19:00 a 21:00
- Lunes a Viernes Centro de Entrenamiento Olímpico desde las 9 am hasta las 11 am

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 fuerza absoluta y pulimento de patrones de movimiento básicos.
- Entrenamiento 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.
- Mesociclo de estabilización y mantenimiento de la carga para evitar sobre entrenamientos.

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

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
- 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 físicamente ha mejorado bastante, de acuerdo a los valores de VPM y RFD en movimientos tales como peso muerto, press banca y sentadilla. Esto quiere decir, que la fuerza aplicada y su sistema nervioso se han adaptado a las cargas de trabajo produciendo adaptaciones positivas.

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

- En un 80 % de los deportistas se han mejorado aspectos claves de funcionalidad dando inicio a patrones de movimientos más complejos, incluidos básicos de levantamiento para estimulación de la fuerza absoluta.
- La preparación física se encuentra en un periodo preparatorio y una etapa general, adaptando la ondulación y programación del entrenamiento de acuerdo con competencias no fundamentales, sin embargo, el objetivo fundamental, es lograr desarrollar la base funcional y de fuerza en los deportistas.
- Se continúa proyectando el rendimiento para 2027.

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

- Mejorar un 10 % la altura de salto de acuerdo al control anterior (Septiembre), dando coherencia al mantenimiento de la carga y la baja en la percepción de fatiga en los deportistas.
- Mantener el índice de lesiones por un bajo a 10%
- Reevaluar asimetría de tren inferior y monitorear VPM en tren superior.

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

- 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.
- Dispersión de deportistas debido a viaje a Francia y fiestas patrias.
- Se ha concentrado con más cohesión el grupo de seleccionados de Pelota Vasca en el Centro de Entrenamiento Olímpico, dando más continuidad y monitoreo al trabajo físico.

Firma del Presidente Federación

Firma del entrenador