

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

Mes:	Diciembre
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	0%	Vacaciones
Esteban	100%	Pre temporada física
Renato Bolleti	90%	Pre temporada física
Emilia Dominguez	90%	Pre temporada física
Julieta Dominguez	100%	Pre temporada física
Julian	80%	Pre temporada física Online
Pascal Ramirez	100%	Pre temporada física
Gonzalo Folliux	100%	Pre temporada física
Diego Sepúlveda	100%	Lesión de muñeca en contexto externo (accidente en bici)
Kemberly Horta	100%	Pre temporada física
Javier	100%	Pre temporada física
Florencia Peña	100%	Pre temporada física
Marco	60%	

2. Lugar y horarios de entrenamiento

- Martes y Jueves Centro Vasco 19:00 a 20:30
- Lunes a Viernes Centro de Entrenamiento Olímpico desde las 9 am hasta las 1 pm

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 realización, destinado a buscar peak de rendimiento para juegos bolivarianos 2024.



INFORME TÉCNICO MENSUAL

- Evaluación física funcional (Fms y asimetrías de tren inferior)
- Evaluación de la fuerza en el perfil fuerza velocidad en Box Squat y Press banca
- Control de la carga mediante encuesta y cuestionario de bienestar
- Evaluación Índice Fuerza Reactiva mediante prueba drop jump 20 cm

[illegible]

- Esteban Romero diagnosticado con desgarró intrasustancia de fascia plantar (presenta mejora)
(Se tolera entrenamientos físicos)
- Diego Sepulveda fractura de muñeca debido a choque en bici con automovilista
(Reincorporación rápida)

- 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.

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

Esto quiere decir, que la fuerza aplicada y su sistema nervioso se han adaptado a las cargas de trabajo produciendo adaptaciones positivas.

- 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.
- Con este mesociclo se culmina el año competitivo y se da inicio al transito y pre temporada.
- Se suma a lo anterior, el bloque concentrado de contrastes ha marcado diferencias en la RSI en atletas de frontball y paleta.
- 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 técnica con Headcoach y técnico de mano.

Se trataron temas de control y proyección de cargas para preparación y optimizar el rendimiento de cara a año 2025.

9. Objetivos del próximo mesociclo

- Mejorar un 5 % la altura de salto de acuerdo al control anterior (Noviembre), 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%
- Generar informe de asimetría en todos los deportistas.
- Toma de VIFT 30-15 de cara a pre temporada física.
- 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.
- 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.



PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL

Firma del Presidente Federación

Firma del entrenador