

PLAN OLÍMPICO
UNIDAD TÉCNICA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL

Mes:	Noviembre
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	20%	Vacaciones
Esteban	100%	Pre temporada física
Renato Bolleti	90%	Alta kine y preparacion juegos bolivarianos
Emilia Dominguez	40%	Preparación juegos bolivarianos
Julieta Dominguez	100%	Pre temporada física
Julian	30%	Viaje a Argentina y preparación fronton peruano
Pascal Ramirez	100%	Preparación juegos bolivarianos
Gonzalo Folliux	100%	Preparación juegos bolivarianos
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	60%	
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 transformación y realización, destinado a buscar peak de rendimiento para juegos bolivarianos 2024.

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 (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

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.

- Esteban Romero diagnosticado con desgarro intrasustancia de fascia plantar
- Diego Sepulveda fractura de muñeca debido a choque en bici con automovilista
-

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 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 Juegos Bolivarianos

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%
- 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.

Firma del Presidente Federación

Firma del entrenador