



GUIA ELABORACIÓN DE INFORME DE MESOCICLO DE PREPARADORES FÍSICOS

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-GUI-02

Versión: 1

Página 1

La presente Guía contiene los pasos a seguir para la elaboración del Informe de Mesociclo que deben presentar los preparadores físicos que forman parte del Programa Asistencia Técnica, para reportar el seguimiento a la preparación física de los atletas a su cargo.

A. Información General

El Informe de Mesociclo deberá contener como mínimo la siguiente Información General de acuerdo a la planificación del preparador físico:

1. Federación y/o Asociación Deportiva Nacional
2. Nombre del Preparador Físico
3. Temporalidad del Informe de Mesociclo
4. Lugar de entrenamiento (preparación física)
5. Días y horarios en los que realiza las sesiones de entrenamiento
6. Fecha de inicio y finalización del Mesociclo
7. Cantidad de sesiones de entrenamiento planificadas

B. Objetivo planificado para el Mesociclo en el área de Preparación Física

El preparador físico deberá detallar de forma concisa y medible, el objetivo planificado para el Mesociclo referente a la preparación física de los atletas a su cargo, mismo que deberá adecuarse a su deporte.

C. Matrícula de deportistas

En este apartado el preparador físico deberá detallar los aspectos que se enlistan a continuación, siempre que apliquen a lo planificado dentro de su Mesociclo:

1. Indicar los eventos proyectados dentro del mesociclo de forma individual
2. Incluir información en caso de deportistas que se encuentran con lesión y acciones a realizar.



GUIA ELABORACIÓN DE INFORME DE MESOCICLO DE PREPARADORES FÍSICOS

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-GUI-02

Versión: 1

Página 2

Nombre	Edad	Línea	Competencia/ Campamento	Fechas	Observaciones Técnicas

D. Describir las actividades realizadas durante el Mesociclo (Ejemplo)

Es importante conocer las actividades realizadas por el Preparador Físico en pro de la mejora a la preparación deportiva de los atletas a su cargo, por esta razón deberán detallar en el Informe de Mesociclo las actividades programadas con sus respectivas dosificaciones, indicando si el Plan es de forma individual o grupal e incluir observaciones técnicas respecto al trabajo realizado

Gráfico	Actividad	Dosificación		
		Series	Repeticiones	Porcentaje de cumplimiento

E. Observaciones

Detallar todas las observaciones técnicas respecto al trabajo realizado con sus atletas.

F. Comentario general sobre el trabajo realizado por los atletas

Detallar toda la información que consideré importante respecto al trabajo realizado con sus atletas y que puedan ser de relevancia para el seguimiento técnico-administrativo.

E. Estrategias a implementar en el siguiente Mesociclo

Detallar todas las estrategias que considera importante implementar para mejorar las debilidades identificadas en las cualidades trabajadas con sus atletas, mismas que contribuirán a la mejora para el siguiente Mesociclo.



**GUIA
ELABORACIÓN DE INFORME DE MESOCICLO DE PREPARADORES FÍSICOS**

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-GUI-02

Versión: 1

Página 3

D. Anexos

Deberán presentar copia de los resultados de los test aplicados a sus atletas, así como el análisis respecto a los resultados obtenidos, si esto aplica a lo realizado durante el Mesociclo

Si el preparador físico cuenta con atletas que presentaron lesión durante el desarrollo del Mesociclo reportado, deberá llenar el **Informe de Fortalecimiento de Preparación Física**, en el cual tendrá que reportar el seguimiento brindado y modificaciones realizadas con base a las necesidades específicas de la lesión que presenta el atleta.