

**PROJECTE
PLANIFICACIÓ I
PREPARACIÓ D'UNA
SETMANA DE
PRETEMPORADA**



MARC SARAROLS GELABERT
msarolsg08@gmail.com

ÍNDEX



**ANÀLISI DE LA MODALITAT
ESPORTIVA, EQUIP I
DETERMINACIÓ
D'OBJECTIUS**

1

**ESTRUCTURACIÓ DEL
MICROCICLE**

2

DISSENY DE LES TASQUES

3

CONTROL DE CÀRREGUES

4

1. ANÀLISI DE LA MODALITAT ESPORTIVA I EQUIP ESCOLLIT

ANÀLISI DE LA MODALITAT- FUTBOL

DR: DISTÀNCIA RELATIVA
PV: PIC VELOCITAT
PM: POTÈNCIA METABÒLICA
DSP: DISTÀNCIA ESPRINT >21 km/h
SRR: SEQÜÈNCIA ESPRINT REPETITS
DAMP: DISTÀNCIA ALTA POTÈNCIA METABÒLICA

DEMANDES COMPETICIÓ	DEMANDES DE LA COMPETICIÓ						
	LAT	CEN	MCD	MC	EXTR	DC	
DR	104 m/min	113 m/min	123 m/min	128 m/min	126 m/min	119 m/min	
PV	28 km/h	29 km/h	28 km/h	29 km/h	31 km/h	30 km/h	
PM	9,8 w/Kg	9,8 w/Kg	11 w/Kg	9,7 w/Kg	10,7 w/Kg	9,7 w/Kg	
DSP	3,3 m /min	4,6 m/min	3,4 m/min	5 m/min	7,6 m/min	6,6 m/min	
SRR	1	3	3	3	6	5	
DAMP	95 m	115 m	98 m	102 m	119 m	102 m	

Campos (2019)

- Esport de caràcter intermitent, és a dir, alterna accions d'alta intensitat amb accions de baixa intensitat
- Predomina el metabolisme aeròbic, tot i també tenir moltes accions i demandes de caràcter anaeròbic
 - El Consum màxim d'oxigen és de 70 ml/kg/min com a mitja.
- El 14% són accions d'alta intensitat per sobre de >21 km/h. Aquestes però, no duren més de 3 segons

ANÀLISI DE L'EQUIP - JUVENIL B

- Jugadors d'entre 16 - 17 - 18 anys d'edat
 - Competint a lliga Nacional
 - Individus del sexe masculí
- Treball de les habilitats motrius específiques i, per tant, etapa biològica de rendiment i potenciació
 - Assolit el pic màxim de creixement en els jugadors de l'equip
- Jugadors amb els quals es pot potenciar el treball i desenvolupament de força i potència després del pic de creixement
 - Etapa idònia pel desenvolupament del treball força-velocitat
- Potenciar el treball de força per beneficiar un bon desenvolupament ossi, sensibilitat a la insulina i reducció d'incidència lesiva
- Inici d'etapa de potenciació de la força (50%) en edats d'entre 18 i 25 anys
 - Etapa amb risc de lesió per fractures d'estrès
- Etapa de perfeccionament de funcions i tractes psicològics i potenciació de característiques esportives

1. DETERMINACIÓ D'OBJECTIUS

OBJECTIUS DE RENDIMENT

- **Guanyar** la competició - Lliga Nacional
- **Aconseguir** els resultats potenciant el sistema de joc i metodologia pròpia
- **Desenvolupar** el jugador i **preparar** aquest per l'exigència de la professionalitat de Divisió d'Honor Juvenil, Copa del Re i Youth League

OBJECTIUS DE MILLORA

- **Potenciar** els nivells de força, potència i força màxima de cares a les habilitats específiques del futbol
- **Corregir** dèficits i asimetries musculars per tal de construir jugadors saludables
- **Adequar** als jugadors per les exigències físiques intervàliques pròpies de l'esport - resistència

OBJECTIUS DEL MICROCICLE

- **Continuar** el treball de força en accions de Acc, Dcc, CoD, Salts i Lluita a camp
- **Incrementar** el treball en tasques Dirigides i Especials de cares al següent microcicle - Transitori
- **Potenciar** l'estat idoni des de la basant de la resistència i treballs intervàlics

2. ESTRUCTURACIÓ DEL MICROCICLE

CALENDARITZACIÓ DEL MICROCICLE

ANY MES				2021 AGOST			
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
26	27	28	29	30	31	1	
					MD	☾	
2	3	4	5	6	7	8	
MICROCICLE DE CÀRREGA - TRANSFORMACIÓ DIRIGIT							
☎	☎	☎	☎	☎	☎	MD	
9	10	11	12	13	14	15	
MICROCICLE DE CÀRREGA - TRANSFORMACIÓ DIRIGIT							
☎	☾	☎	☎	☎	MD	MD	
16	17	18	19	20	21	22	
MICROCICLE DE CÀRREGA - TRANSFORMACIÓ ESPECIAL							
☾	☎	☎	☎	☎	MD	☾	
23	24	25	26	27	28	29	
MICROCICLE D'AJUST							
☎	☾	☎	☎	☎	MD	☾	
30	31	1	2	3	4	5	
MICROCICLE COMPETICIÓ							
☎	☎						

Tal i com s'observa, s'ha escollit la primera setmana del mesocicle d'agost la qual consisteix en un microcicle transformació dirigit. També es mostra les setmanes prèvies de pretemporada, i les futures d'aquesta, per tal de poder entendre l'orientació del les tasques de cares a la competició

PLANIFICACIÓ MICROCICLE

DIA	ANY MES				2021 AGOST		
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MD							MD
N° SESSIONS	1	1	2	1	1	1	0
VOLUM - MIN	60	70	150	90	75	60	90
RPE TEÒRICA	2-3 / 7-8	6-7 / 7-8	8	7	6	2	9
DISSENY DE TASQUES	GNL / ESPEC	GNR / DIRIG	DIRIGIT	DIRIG / ESPEC	ESPECIAL	GENERAL	COMPETICIÓ
DINÀMICA ENTRENAMENT	REGENERATIU	INTENSIVA	INTENSIVA	EXTENSIVA	EXTENSIVA	ACTIVACIÓ	-
N° MINUTS COADJUVANT	30	20	30	30	30	25	-
N° MINUTS OPTIMITZADOR	30	10	120	60	45	35	-
MICROCICLE ACTUAL	MICROCICLE CÀRREGA - TRANSFORMACIÓ DIRIGIT						


ESTRUCTURACIÓ SESSIONS

	ENTRENAMENT COADJUVANT				ENTRENAMENT OPTIMITZADOR									
	DILLUNS MH-1		DIMARTS MD-2		DIMECRES MD-4		DIJOUS MD-3		DIVENDRES MD-3		DISSABTE MD-1		DIUMENGE MD	
GRUP	GRUP 1: 140 MIN		GRUP 2: 160 MIN		GRUP 1: 140 MIN		GRUP 2: 160 MIN		GRUP 1: 140 MIN		GRUP 2: 160 MIN		GRUP 1: 140 MIN	
VOLUM	30		30		20		20		15		15		10	
RPE TEÒRICA	2-3		7-8		6-7		7-8		2		3		2	
DISSENY TASQUES	GENERAL		ESPECIAL		GENERAL		GENERAL		GENERAL		GENERAL		GENERAL	
DINÀMICA ENTRENAMENT	REGENERATIVA		INTENSIU		REGENERATIVA		INTENSIU		EXTENSIU		EXTENSIU		ACTIVACIÓ	
QUALITAT FÍSICA	F. RECUPERACIÓ		F. QUAL. ESPEC		F. QUAL. ESPEC		F. QUAL. ESPEC		F. PREVENTIVA PRIMÀRIA		F. PREVENTIVA PRIMÀRIA		F. PREVENTIVA PRIMÀRIA	
FASE MICROCICLE	REGENERATIU		DISPLACAMENT		SALTOCICLIZACIÓ/PL		HEPER APLIC.		SALTOCICLIZACIÓ/PL		IMPLEMENTACIÓ		OPTIMITZACIÓ	
					TARDA									
GRUP	GRUP 1: 140 MIN				GRUP 1: 140 MIN				GRUP 1: 140 MIN					
VOLUM	15				15				15					
RPE TEÒRICA	2				7				8					
DISSENY TASQUES	GENERAL				EXTENSIU				DIRIGIT					
DINÀMICA ENTRENAMENT	EXTENSIU				EXTENSIU				EXTENSIU					
QUALITAT FÍSICA	F. PREVENTIVA PRIMÀRIA				RESISTÈNCIA				F. PREVENTIVA PRIMÀRIA					
FASE MICROCICLE	IMPLEMENTACIÓ				IMPLEMENTACIÓ				OPTIMITZACIÓ					
					TARDA									
GRUP	GRUP 1: 140 MIN				GRUP 1: 140 MIN				GRUP 1: 140 MIN					
VOLUM	10				10				10					
RPE TEÒRICA	5-6				8				2					
DISSENY TASQUES	DIRIGIT				DIRIGIT				DIRIGIT					
DINÀMICA ENTRENAMENT	EXTENSIVA				EXTENSIVA				EXTENSIVA					
QUALITAT FÍSICA	RESISTÈNCIA				HABILITATS COORDINATIVES				VELOCITAT					
FASE MICROCICLE	REGENERATIU				HABILITATS COORDINATIVES				ACC. / COC / COB					
					TARDA									
GRUP	GRUP 1: 140 MIN				GRUP 1: 140 MIN				GRUP 1: 140 MIN					
VOLUM	10				10				10					
RPE TEÒRICA	5-6				8				2					
DISSENY TASQUES	DIRIGIT				DIRIGIT				DIRIGIT					
DINÀMICA ENTRENAMENT	EXTENSIVA				EXTENSIVA				EXTENSIVA					
QUALITAT FÍSICA	RESISTÈNCIA				HABILITATS COORDINATIVES				VELOCITAT					
FASE MICROCICLE	REGENERATIU				HABILITATS COORDINATIVES				ACC. / COC / COB					

3. DISSENY DE LES TASQUES




DILLUNS MD+1

GRUP 1: JUGADORS DE MÉS DE 60 MINUTS

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	FORÇA	CONTINGUT:	RESTAURACIÓ	GRUP:	>60 MINUTS	TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Per iniciar-nos en aquesta primera sessió del microcicle, s'ha dividit l'equip en dos grups. El primer d'ells, el formen els jugadors que han jugat un minutatge igual o superior a 60 minuts. Aquests mateixos, establim una sessió de restauració per tal d'afavorir la recuperació muscular i de les vies metabòliques.								
OBJECTIUS	- Ajudar a la recuperació muscular i del SNC			- Prevenir lesions en les diferents estructures			- Reduir les DOMS		
SESSIÓ									
PART INICIAL	Iniciarem la sessió d'aquest primer grup amb treball aeròbic sense impacte, per tal de poder recuperar les estructures musculars i vies energètiques, després de l'estímul de competició del cap de setmana					SÈRIES:	2	TEMPS:	6:30 MINUTS
						RECUPERACIÓ:	2 MINUTS		
PART PRINCIPAL									
TREBALL AMB FOAM ROLLER I MOBILITAT DE CADERA									
FOAM ROLLER	Utilització del foam roller com a eina d'activació muscular. Sent així, aplicarem aquesta tècnica a tota la musculatura de tren inferior; quàdriceps, isquiotibials, tríceps sural i gluti.					SÈRIES:	1	TEMPS:	5 MINUTS
						RECUPERACIÓ:	-		
MOBILITAT CADERA	90-90 FLOW 1 SÈRIE 15 REP.	CARS CADERA 1 SÈRIE COSTAT 15 REP.	FROG STRETCH 1 SÈRIE 12 REP.	GOOD MORNING 1 SÈRIE 12 REP.					
MOBILITAT VALLES	FLEX. COXO 1 SÈRIE COSTAT 5 VALLES	FLEXIÓ GENOLL 1 SÈRIE COSTAT 5 VALLES	ABD I ADD 1 SÈRIE 5 VALLES	ROT. EXTERNA 1 SÈRIE 5 VALLES					
COMPENSATORI	MONSTER WALK 2 SÈRIE COSTAT 12 REP / 30" RECU	PONT DE GLUTI 2 SÈRIE 15 REP / 30" RECU	ABD QUADRUPEDA 2 SÈRIE 12 REP / 20" RECU	EXT COXO 2 SÈRIE 15 REP / 20" RECU				DESCANS ENTRE SÈRIES	
TREN SUPERIOR	PRESS BANCA 3 SÈRIES 12 REP / 30" RECU	REM AMB CÒNCA 3 SÈRIES COSTAT 15 REP / 30" RECU	PRESS MILITAR 3 SÈRIES 12 REP / 30" RECU	CURL BICEPS 3 SÈRIES 15 REP / 30" RECU				DESCANS ENTRE SÈRIES	
	EXTENSIÓ POLITA 3 SÈRIES 12 REP / 30" RECU	PRESS PALLOF 3 SÈRIES 15 REP / 30" RECU	SIDE PLANK HIP LIFT 3 SÈRIES COSTAT 15 REP / 20" RECU	PLANA FRONTAL 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU				DESCANS ENTRE SÈRIES	

En el cas de la força de tren superior, sempre treballarem amb càrregues del 70% de RM de cadascun dels jugadors. D'aquesta manera afavorim la segregació de testosterona per tal d'erradicar la fase catabòlica muscular la qual es troben els jugadors.

GRUP 2: JUGADORS DE MENYS DE 60 MINUTS

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	FORÇA	CONTINGUT:	CAP. ESPECÍFIQUES	GRUP:	<60 MINUTS	TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Per altre banda, aquest segon grup, està format per aquells jugadors els quals no van disputar un total de 60 minuts en l'últim estímul de competició. Sent així, tenim la necessitat d'igualar aquesta exigència amb els esportistes i, per fer-ho, aquesta sessió està planificada per tal de poder treballar aspectes compensatoris, qualitats específiques del mateix esport i treballs de SSG - HSR.								
OBJECTIUS	- Igualar estímuls de competició			- Prevenir lesions per desentrenament			- Prevenir i erradicar descompensacions		
PART PRINCIPAL - QUALITATS ESPECÍFIQUES									
DESPLAÇAMENT - Acc	SORTIDES YOYO 3 SÈRIE COSTAT 15 REP / 30" RECU	N+0		SORTIDES YOYO 3 SÈRIE COSTAT 15 REP / 40" RECU	N+0		SORTIDA CÒNCA 3 SÈRIE 15 REP / 30" RECU	N2	
PART FINAL									
COMPENSATORI	RES SORT BANCA UNIPODAL 3 SÈRIE COSTAT 15 REP / 30" RECU	MANA AGLLO UNIPODAL 3 SÈRIE COSTAT 15 REP / 30" RECU		CURL NÒRDIC 3 SÈRIES 12 REP / 30" RECU		PONT GLUTI UNIPODAL 3 SÈRIES 15 REP / 30" RECU		DESCANS ENTRE SÈRIES	
COMPLEMENTARI	ABD GLUTI MIG 3 SÈRIE COSTAT 20 SEG / 30" RECU	ABD AMB SLIDER 3 SÈRIE COSTAT 15 REP / 30" RECU		PLANA FRONTAL 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU		BIRD DOGS 3 SÈRIES 15 REP / 20" RECU		DESCANS ENTRE SÈRIES	

Pel que fa el treball compensatori, aquest ha estat planificat per un jugador el qual té asimetries o oèbfits a la musculatura isquiosural. Aquesta ha estat escollida degut al gran percentatge a nivell científic com una de les musculatures amb més asimetries i, també, ja que és la lesió més recurrent en el futbol.

Treballem unilateralment per tal de tenir més tensió mecànica sobre la musculatura amb dèficit.

En el cas del treball complementari s'han tingut en compte aquelles característiques i zones on les lesions són més comunes i hi sol haver un dèficit a les mateixes. Sent així, hem treballat un reforç d'estabilitzador de cadera el qual, és molt important per prevenir lesions al genoll o turmell. Per altre banda, fem un incís també a la musculatura central on, moltes vegades, queda oblidada i tenim dèficits importants.

3. DISSENY DE LES TASQUES

DIMARTS MD-5

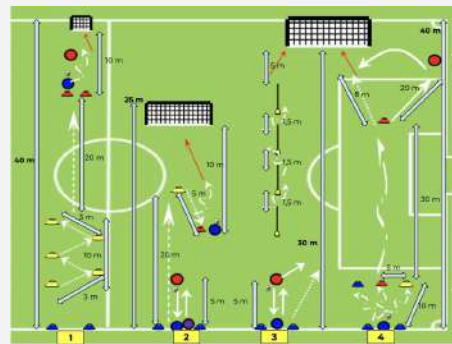
GRUP 1: JUGADORS DE MÉS DE 60 MINUTS

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	FORÇA	CONTINGUT:	CAR. ESPECÍFIQUES	GRUP:	>60 MINUTS	TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Entrant en el segon dia de microcicle, el primer grup, el qual cal recordar que estava format part per aquells jugadors els quals han disputat un minutatge igual o superior a 60 minuts a competició, treballaran una primera fase de mobilitat amb valla, seguit del treball de les qualitats específiques del futbol. Finalment, acabaran la sessió amb un treball coordinatiu a camp i amb treball de foam roller.								
OBJECTIUS	- Millorar el ROM - Adaptació de les capacitats específiques - Finalitzar l'estat òptim de recuperació								
PART INICIAL									
MOBILITAT VALLES	FLEX. COXO 1 SÈRIE COSTAT 5 VALLES	FLEX-EXT GENOLL 1 SÈRIE COSTAT 5 VALLES	ABD I ADD 1 SÈRIE 5 VALLES	ROT. EXTERNA 1 SÈRIE 5 VALLES	DESCANS ENTRE SÈRIES				
QUALITATS ESPECÍFIQUES									
QUAL. ESPECÍFIQUES - Salt	PRESA HORIZT. 3 SÈRIES 15 REP / 30' RECU	N+0	SQUAT BULGAR 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 40' RECU	N1	PUGMETIA VALLES 3 SÈRIES 15 REP / 30' RECU	N2			
COMPLEMENTARIS	RECORRER PISTES CANALLS 3 SÈRIES 12 REP / 30' RECU	MOBILITAT GAT 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	PLANALLAT AMB ABD 3 SÈRIES 12 REP / 20' RECU	PLANALLAT AMB ABD 3 SÈRIES 12 REP / 20' RECU					
PART FINAL									
FOAM ROLLER	Utilització del foam roller com a eina d'activació muscular. Sent així, aplicarem aquesta tècnica a tota la musculatura de tren inferior, quàdriceps, isquiotibials, tríceps sural i gluti.							SÈRIES: TEMPS: RECUPERACIÓ:	1 5 MINUTS -

GRUP 2: JUGADORS DE MENYS DE 60 MINUTS

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	FORÇA	CONTINGUT:	HIP. APLICADA	GRUP:	<60 MINUTS	TEMPS:	20 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Per tal de fer front en aquests segon grup, al llarg de la sessió d'avi es realitzarà un treball prev d'activació amb foam, seguit de mobilitat de cadera i valles. Per altre banda, com a part principal de la sessió, es diu a terme una sessió estructural i, més concretament, d'hipertrofia aplicada, juntament amb exercicis complementaris de les estructures més dèbils o lesives de la modalitat en qüestió.								
OBJECTIUS	- Guanyar massa muscular - Prevenir lesions per desentrenament - Augmentar el ROM								
TREBALL AMB FOAM ROLLER I MOBILITAT DE CADERA									
FOAM ROLLER	Utilització del foam roller com a eina d'activació muscular. Sent així, aplicarem aquesta tècnica a tota la musculatura de tren inferior, quàdriceps, isquiotibials, tríceps sural i gluti.							SÈRIES: TEMPS: RECUPERACIÓ:	1 5 MINUTS -
MOBILITAT CADERA	90-90 FLOW 1 15 REP.	PRES MOBIL UNILAT 1 SÈRIE COSTAT 15 REP.	SPLIT STANCE AID 1 SÈRIE 15 REP.	TEMPO: DEEP SQUAT 1 SÈRIE 15 REP.					
MOBILITAT VALLES	FLEX. COXO 1 SÈRIE COSTAT 5 VALLES	FLEX-EXT GENOLL 1 SÈRIE COSTAT 5 VALLES	ABD I ADD 1 SÈRIE 5 VALLES	ROT. EXTERNA 1 SÈRIE 5 VALLES					
ESTRUCTURAL - HIP	PRESS BANCA 3 SÈRIES 11 REP / 30' RECU	EXT. TRICEPS OVERHEAD 3 SÈRIES 12 REP / 30' RECU	SQUAT MILITAR 3 SÈRIES 12 REP / 30' RECU	REM LANDMINE 3 SÈRIES 15 REP / 30' RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES				
COMPLEMENTARI	FLORONA AMB BOLLIS 3 SÈRIES 12 REP / 30' RECU	PLANALLAT AMB ABD 3 SÈRIES 12 REP / 30' RECU	SQUAT MILITAR 3 SÈRIES 12 REP / 30' RECU	AMF: RAY GUIL SQUARE 3 SÈRIES 15 REP / 30' RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES				
COMPLEMENTARI	MOBILITAT GAT 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	PLANALLAT AMB ABD 3 SÈRIES 12 REP / 20' RECU							

TIPUS ENTRENAMENT:	OPTIMITZADOR	QUALITAT FÍSICA:	RESISTÈNCIA	CONTINGUT:	HABIL. COORDINATIVES	GRUP:	GRUP ÚNIC	TEMPS:	10 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Pel que fa la part optimitzadora d'aquesta sessió, ja obtenim el grup unit i realitzarem una tasca amb SSP encaminat a un mètode iteratiu, ja que hi formaran part els aspectes essencials de la mateixa competició com és el cas de desplaçaments, Acc, Dec, CoD, salts i lluita. També, al tractar-se d'habilitats coordinatives, aquest estarà enfocat en una basant del mètode iteratiu continu.								
OBJECTIUS	- Potenciar la coordinació amb pilota i accions reals - Millorar la coordinació a les habilitats bàsiques - Aconseguir millora de la VAM								
PART INICIAL									
CIRCUIT	Per tal d'iniciar-nos en aquest circuit, el mateix està creat per quatre estacions o tasques. Aquestes es realitzaran de manera continuada amb un descans aleatori entre aquestes mateixes tasques. Per altre banda, treballarem una totalitat de deu minuts de joc, incloent els descansos en aquest temps.								
ESTACIÓ 1	En aquesta primera estació el jugador haurà de realitzar sortides tancades entre els cons amb una posterior carrera lineal de 20 metres a màxima velocitat, frenada en sec a con i fonament ofensiu 1x1 amb superació i finalització a porteria petita								
ESTACIÓ 2	Company ens llança la pilota de cap 5 vegades, obligant a saltar i disputar el duel que un tercer company ens realitzarà de manera semi-passiva, acceleració fins a con 1 amb frenada, acceleració d'esquena de con 1 a con 2 amb frenada, recepció de pilota i finalització a porteria gran								
ESTACIÓ 3	Realització de 10 passades frontals amb company sense moviment, a l'onzena passada es realitza paret amb aquest company, conducció entre piques d'un metre i mig de distància entre aquestes i remat a porteria gran								
ESTACIÓ 4	Conducció aleatòria a tres cons de diferents colors, separats entre posició inicial per 10 metres i, entre ells per 5 metres, carrera a màxima velocitat de 30 metres, amb passada de pilota a banda, entrada a l'àrea i remat de cap a porteria gran.								



RESUM

SÈRIES: 1
 TEMPS: 7 MINUTS
 RECUPERACIÓ: 15/20/30 SEGONS ALEATORIAMENT
 DISTÀNCIA TOTAL: 270 METRES
 TEMPS CIRCUIT: 1,20 MINUTS

3. DISSENY DE LES TASQUES

DIMECRES MD-4


ENTRENAMENT COADJUVANT- MATÍ

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	FORÇA	CONTINGUT:	CAP. ESPECÍFIQUES	GRUP:	ÚNIC	TEMPS:	15 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Entrant a la sessió grupal de qualitats específiques, ens trobem dia de doble sessió. Sent així, treballarem pel matí un treball de desplaçament i, més concretament, de canvis de direcció - CoD. Per altre banda, a la part optimitzadora trobarem la transferència a camp d'aquesta habilitat i, no serà fins la tarda, que degut a la doble sessió, hi haurà una pauta preventiva primària o, també coneguda com a prevenció grupal.								
OBJECTIUS	- Afavorir la potenciació del gest			- Prevenir lesions a les estructures del genoll			- Reforçar la musculatura implicada		
PART PRINCIPAL									
QUAL. ESPECÍFIQUES - CoD	QUATRO CORDS VINDO 3 SÈRIES N+0 15 REP / 30" DECUJ			LOUNGE LATERAL 3 SÈRIES N1 15 REP / 30" RECUJ		SORTIDES OBERTES CÒNICA 3 SÈRIES N2 15 REP / 30" RECUJ			
COMPENSATORI	TREBALL CADENA POSTERIOR 3 SÈRIES 15 REP. / 15" RECUPERACIÓ			ESTIRAMENT CADENES CRENELADES 3 SÈRIES 20 SEGONS				DESCANS ENTRE SÈRIES	
COMPLEMENTARI	ROTACIÓ EXTERNA AMB MINIBAND 3 SÈRIES 15 REP. / 15" RECUPERACIÓ			CORRECTIU FLEXIÓ CADERA I ROT TRONC 3 SÈRIES COSTAT 15 REP. / 15" RECUPERACIÓ				DESCANS ENTRE SÈRIES	

ENTRENAMENT COADJUVANT- TARDA

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	PREVENTIU	CONTINGUT:	PREV. PRIMÀRIA	GRUP:	GRUP ÚNIC	TEMPS:	10 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Un cop expressat el treball de la sessió matinal, ha arribat el moment d'entrar en aquells continguts de la sessió de treball de tarda. En aquesta doncs, es realitzarà un treball de prevenció primària o grupal, el qual es pot realitzar a l'inici de la sessió però, en aquest cas, es realitzarà post sessió de treball a camp. Sent així, consta d'un circuit amb estacions elaborades al mateix camp d'entrenament.								
OBJECTIUS	- Evitar lesions per descompensacions			- Millorar el control motor de l'esportista			- Treballar la propiocepció com a millors gestual		
PART INICIAL									
CIRCUIT	Entrant a parlar més concret del mateix circuit, aquest està format per un total de nou estacions de treball. Els jugadors doncs, es situaran per parelles en cadascuna d'aquestes estacions on, el temps de treball serà de 20 segons i, el temps de recuperació entre estacions serà de 15 segons. D'aquesta manera, està científicament comprovat que es reproduïxen un total d'entre 12 - 15 repeticions per exercici.								
ESTACIÓ 1	Salt unipodal sobre bossu amb inestabilitat, amb posterior llançament de pilota al peu de no recolzament d'un company i retorn d'aquesta passada a les mans del llançador.								
ESTACIÓ 2	En aquesta estació, els jugadors hauran de realitzar flexions sense cap tipologia d'inestabilitat o complicació, simplement es tracta d'un treball de caràcter més estructural i propioceptiu degut als receptors per compressió. Pel que fa aquesta tercera estació, els jugadors hauran de realitzar un Clute Bridge o Pont de Clute sense pes addicional.								
ESTACIÓ 3	A la quarta estació de treball, els jugadors hauran de dur una planxa lateral amb rotació de tronc i adducció horitzontal de la glenohumeral.								
ESTACIÓ 4	En aquesta cinquena estació, es realitzarà Bird Dogs sobre màrrega controlant el gest tècnic de l'acció i fent incís en la prevenció del CORE i, més concretament el treball d'anti rotació.								
ESTACIÓ 5	En aquesta sisena estació es treballarà amb la col·laboració o, en aquest cas, amb l'opocó del company. Sent així, es realitzarà un treball de lluita amb fitball entre mig dels jugadors, per tal de fomentar el treball de duels.								
ESTACIÓ 6	En aquesta setena estació es realitzarà un treball de giuts mig amb l'exercici de Monster Walk. Els jugadors doncs, portaran una mini band a l'alçada dels genolls.								
ESTACIÓ 7	A la penúltima estació es realitzarà un treball de planxa de decúbit prono amb recolzament unipodal d'una de les cames.								
ESTACIÓ 8	Per tal d'entrar en aquesta última estació, es realitzarà un treball de CORE amb Rollout per tal d'afavorir el treball d'anti extensió.								
ESTACIÓ 9									










ENTRENAMENT OPTIMITZADOR - TARDA

TIPUS ENTRENAMENT:	OPTIMITZADOR	QUALITAT FÍSICA:	FORÇA	CONTINGUT:	QUAL. ESP. CoD	GRUP:	GRUP ÚNIC	TEMPS:	10 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Un cop havent realitzat el treball coadjuvant de qualitats específiques, és l'hora de passar al treball de camp optimitzador. Sent així, realitzarem una tasca en format SSP per tal de treballar el CoD o canvi de direcció, amb apertes de velocitat de moviment, perfecció d'aquest i treball cognitiu i presa de decisió.								
OBJECTIUS	- Millorar i coordinar les accions de CoD reals de futbol			- Potenciar la presa de decisió i el timing d'acció			- Treballar la propiocepció com a millors gestual		
PART INICIAL									
CIRCUIT	Per tal d'iniciar-nos en aquesta tasca, la mateixa consisteix en un treball dirigit amb presa de decisions i canvis de direcció. Sent així, es distribuirà l'equip en dos grups, un a cada costat del quadrat i miran-se frontalment amb l'altre grup. El primer jugador de cada fila s'enfronten entre ells, el segon amb el segon i així simultàniament. A l'incí, previ a l'entrada del quadrat, hi haurà una zona amb disposició de cons de diferents mides i colors. En aquest moment el preparador físic dirà una seqüència de colors i tamanys de cons a anar a tocar. Els jugadors, cadascun al seu respectiu espai, hauran de dur a terme la seqüència el més ràpid possible i entrar al quadrat on es trobaran dues porteries a defensar i dues a atacar. També, un dels dos iniciarà amb pilota un cop finalitzada la seqüència i, la següent acció que els toqui disputar, el que no ha iniciat amb pilota, ho fa per llavors. L'objectiu és realitzar un 1x1 i finalitzar a qualsevol de les dues porteries petites però, si et roben la pilota, el defensor es converteix en atacant i pot marcar a qualsevol de les porteries que defensava el primer jugador. Lògicament, jugador que perd pilota, ha d'intentar evitar el gol.								
PRESENTACIÓ GRÀFICA									
									
CARACTERÍSTIQUES ACTIVITAT									
SÈRIES TREBALL: 3 SÈRIES TEMPS TREBALL: 15-2MIN / 25-2MIN / 35- 15MIN TEMPS RECUPERACIÓ: 15-1MIN / 25-1MIN / 35-15MIN									

3. DISSENY DE LES TASQUES

DIJOURS MD-3

ENTRENAMENT COADJUVANT 1

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	PREVENTIU	CONTINGUT:	PREV. PRIMÀRIA	GRUP:	ÚNIC	TEMPS:	15 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Per iniciar a la sessió d'avui dijous, aquesta està governada per un treball de prevenció primària o grupal a camp i, també, per un treball de resistència a nivell condicional per tal de millorar els nivells de VAM i PAM dels jugadors.								
OBJECTIUS	Per altre banda, després de la doble sessió de dimecres, avui la sessió es realitza a la tarda en lloc del matí. - Millorar els nivells de VAM i PAM - Prevenir lesions de les estructures dèbils - Millorar la propiocepció d'articulacions								
PART INICIAL									
CIRCUIT	Entrant a parlar en relació al circuit i igualant la sessió d'ahir, aquest està format per nou estacions de treball. Tornarem a disposar de dos jugadors per cadascuna de les estacions i el temps de treball en aquestes serà de 20 segons i 15 segons de recuperació entre estacions. Igualant la sessió d'ahir, aquesta també es durà a terme post entrenament a camp.								
ESTACIÓ 1	Pel que fa aquesta primera estació, els jugadors hauran de dur a terme un Curl Femoral amb fitball. Tot i la possibilitat d'introduir inestabilitat, conservem el gest inicial de la mateixa tasca.								
ESTACIÓ 2	En relació aquesta segona estació, els jugadors hauran de realitzar un treball de plana frontal amb flexió de glenohumeral alternada.								
ESTACIÓ 3	En aquesta tercera estació, els jugadors es disposaran sobre un bossu amb recolzament unipodal. Sent així treballarem amb cooperació, es a dir, frontalment amb el company, es passaran una pilota amb les mans.								
ESTACIÓ 4	En aquesta quarta estació, es realitzarà flexions amb recolzament de pilota medicinal a una mà. A l'acabar el gest de flexió, s'alternarà la pilota de mà i així successivament.								
ESTACIÓ 5	Passat l'equador del nombre d'estacions, en aquesta cinquena es realitzarà equilibri sobre bossu per tal de treballar les estructures de CORE. El bossu ens proporcionarà inestabilitat suficient.								
ESTACIÓ 6	A la sisena tasca es realitzarà per part dels jugadors flexions amb posterior rotació de tronc i abducció horitzontal de glenohumeral. Aquest exercici es realitzarà amb rotació cap els dos costats, alternant aquests.								
ESTACIÓ 7	En aquesta setena tasca els jugadors realitzaran, després d'estar amb recolzament unipodal al terra, passades d'acció real però sense mòbil amb l'extremitat amb suspensió i sense recolzament al terra en cap moment.								
ESTACIÓ 8	En aquesta penúltima estació, es realitzarà una patada de gluti en quadrúpeda. Sent així, i igual que a l'estació anterior, aquesta extensió es realitza de manera alterna de les dues extremitats.								
ESTACIÓ 9	Pel que fa aquesta última tasca, els jugadors realitzaran treball de rotació amb pilota medicinal. El gest oscil·la des de rotació del tronc com a posició inicial, fins a posició neutra anatómica.								

B

A

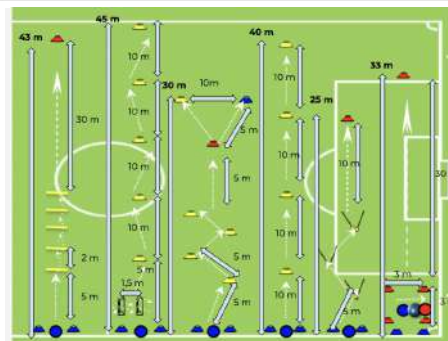
R

Ç

A

ENTRENAMENT COADJUVANT 2

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	RESISTÈNCIA	CONTINGUT:	PAM I VAM	GRUP:	ÚNIC	TEMPS:	15 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Per iniciar a la sessió d'avui dijous, aquesta està governada per un treball de prevenció primària o grupal a camp i, també, per un treball de resistència a nivell condicional per tal de millorar els nivells de VAM i PAM dels jugadors.								
OBJECTIUS	Per altre banda, després de la doble sessió de dimecres, avui la sessió es realitza a la tarda en lloc del matí. - Millorar els nivells de VAM i PAM - Prevenir lesions de les estructures dèbils - Millorar la propiocepció d'articulacions								
PART INICIAL									
CIRCUIT	Entrant de manera més pecaxe i precisa en l'explicació del circuit en qüestió, aquest està format per sis estacions, les quals tenen una finalitat i van enfocades en el treball i millora de la VAM i PAM. Seguirem treballant amb el mètode d'interetiu continu i, per tant, és una tasca formada per SSP. Finalment, els descargos són de caràcter aleatori i treballarem només les habilitats específiques del futbol, no accions tècniques.								
ESTACIÓ 1	Pel que fa la primera estació, el jugador sortirà des del con d'inici amb carrera i realitzarà gambades entre piques tombades al terra de manera horitzontal on, entre aquestes, només podrà dur a terme un toc. Posteriorment, acabarà amb esprint fins com final. Es realitza recuperació activa.								
ESTACIÓ 2	Coordinació lateral entre dues valles disposades horitzontalment al circuit on es durà a terme un procés d'anada i tornada. Posteriorment, el jugador sortirà amb carrera progressiva entre els cons, alineats entre si, per tal de treballar canvis de direcció oberts.								
ESTACIÓ 3	Treball de canvis de direcció oberts entre cons -45° amb posterior sortida fins a con vermell on hi haurà dos possibilitats d'acció, un con blau o un de groc. Serà el preparador físic que esmentarà la direcció que ha d'emprendre el jugador en el circuit.								
ESTACIÓ 4	Es disposaran quatre cons alineats entre si en el circuit. Cadascun d'ells es troba amb una separació de l'altre de 10 metres. El jugador realitzarà carrera fins el primer con al 25%, del primer al segon al 50%, del segon al tercer al 75% i del tercer a l'últim al 100% de les seves possibilitats.								
ESTACIÓ 5	Treballs de salts amb canvis de direcció entre piques creuades entre si, amb posterior esprint a la màxima intensitat possible fins a con vermell final de circuit. Un cop allà, la frenada ha de ser progressiva i mai brusca.								
ESTACIÓ 6	Finalment, en aquesta última estació, trobem que, mitjançant una fitball en mig d'un company i el mateix jugador, s'haurà d'intentar fer fora del quadrat el jugador company. Posteriorment, passat 5 segons, es durà una carrera a màxima velocitat de 30 metres.								



RESUM

SÈRIES: 3

TEMPS: 4 MINUTS

RECUPERACIÓ: 40s / 50s / 1 m - ALEATORI

DISTÀNCIA TOTAL: 382 METRES

TEMPS CIRCUIT: 1 MINUT

7

3. DISSENY DE LES TASQUES

DIVENDRES MD-2

ENTRENAMENT COADJUVANT 1

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	PREVENCIÓ	CONTINGUT:	PREV. SECUNDÀRIA	GRUP:	ÚNIC	TEMPS:	15 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Entrant en aquesta sessió de divendres, la mateixa ha estat estructurada amb la presència del segon dia de treball estructural de la setmana i, més concretament, d'hipertrofia aplicada. Sent així, la sessió d'avui consta d'una pauta preventiva secundària, la qual es simula un jugador amb dèficits i historial lesionat a la zona de la musculatura isquiosural.								
OBJECTIUS	- Millorar la hipertrofia muscular - Potenciar i millorar el ràtio força-potència - Corregir dèficits musculars individualitzats								
PART PRINCIPAL									
MOBILITAT	DOBBLES LEGS PASSIVA 2 SÈRIES 12 REP / 10" RECU	90-90 FLOW 1 2 SÈRIES 12 REP / 10" RECU	DOBBLES LEGS PASSIVA 2 SÈRIES 12 REP / 10" RECU	DOBBLES LEGS PASSIVA 2 SÈRIES 12 REP / 10" RECU	DOBBLES LEGS PASSIVA 2 SÈRIES 12 REP / 10" RECU	DOBBLES LEGS PASSIVA 2 SÈRIES 12 REP / 10" RECU	DOBBLES LEGS PASSIVA 2 SÈRIES 12 REP / 10" RECU	DOBBLES LEGS PASSIVA 2 SÈRIES 12 REP / 10" RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES
FLEXIBILITAT	FRONT STRETCH 2 SÈRIES 20 SEG / 15" RECU	FRONT STRETCH 2 SÈRIES 20 SEG / 15" RECU	FRONT STRETCH 2 SÈRIES 20 SEG / 15" RECU	FRONT STRETCH 2 SÈRIES 20 SEG / 15" RECU	FRONT STRETCH 2 SÈRIES 20 SEG / 15" RECU	FRONT STRETCH 2 SÈRIES 20 SEG / 15" RECU	FRONT STRETCH 2 SÈRIES 20 SEG / 15" RECU	FRONT STRETCH 2 SÈRIES 20 SEG / 15" RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES
PREVENTIUS	PLANK 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU	PLANK 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU	PLANK 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU	PLANK 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU	PLANK 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU	PLANK 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU	PLANK 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU	PLANK 3 SÈRIES 20 SEG / 20" RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES

ENTRENAMENT COADJUVANT 2

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	ESTRUCTURAL	CONTINGUT:	HIPERTROFIA APL.	GRUP:	ÚNIC	TEMPS:	15 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Entrant en aquesta sessió de divendres, la mateixa ha estat estructurada amb la presència del segon dia de treball estructural de la setmana i, més concretament, d'hipertrofia aplicada. Sent així, la sessió d'avui consta d'una pauta preventiva secundària, la qual es simula un jugador amb dèficits i historial lesionat a la zona de la musculatura isquiosural.								
OBJECTIUS	- Millorar la hipertrofia muscular - Potenciar i millorar el ràtio força-potència - Corregir dèficits musculars individualitzats								
PART PRINCIPAL									
ESTRUCTURAL - HIP	SQUAT AMB BARRA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	ADD. CÒNICA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	ADD. CÒNICA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	ADD. CÒNICA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	ADD. CÒNICA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	ADD. CÒNICA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	ADD. CÒNICA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	ADD. CÒNICA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES
	PRESS BANCA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	CURL BICEPS BARRA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	CURL BICEPS BARRA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	CURL BICEPS BARRA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	CURL BICEPS BARRA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	CURL BICEPS BARRA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	CURL BICEPS BARRA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	CURL BICEPS BARRA 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES
	BIRD DOGS 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	COMPT LAT STEP UP 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	COMPT LAT STEP UP 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	COMPT LAT STEP UP 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	COMPT LAT STEP UP 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	COMPT LAT STEP UP 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	COMPT LAT STEP UP 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	COMPT LAT STEP UP 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES
		GOOD MORNING 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	GOOD MORNING 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	GOOD MORNING 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	GOOD MORNING 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	GOOD MORNING 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	GOOD MORNING 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	GOOD MORNING 3 SÈRIES 12 REP / 20" RECU	DESCANS ENTRE SÈRIES

3. DISSENY DE LES TASQUES

DISSABTE MD-1

ENTRENAMENT COADJUVANT

TIPUS ENTRENAMENT:	COADJUVANT	QUALITAT FÍSICA:	PREVENTIU	CONTINGUT:	PREV. PRIMÀRIA	GRUP:	ÚNIC	TEMPS:	15 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Per tal d'entrar a l'últim dia de la setmana previ a competició, aquesta sessió es tracta i té com a objectiu l'activació de cares el partit. Sent així, aquesta s'iniciarà amb un treball de prevenció primària per a un jugador amb deficients d'adductors. Posteriorment, passarem a una tasca més optimitzadora per tal d'afavorir el treball de velocitat i, sobretot, l'aspecte socio-afectiu.								
OBJECTIUS	Activar les estructures musculars de cares a MD - Fomentar l'aspecte socio-afectiu de l'equip - Corregir deficients musculars individualitzats								
PART PRINCIPAL									
MOBILITAT	 SEDELLA PASSIVA 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 CARS CADERA 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 ADD.-ABD BALÍSTIC 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 FLEX-EXT BALÍSTIC 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 DESCANS ENTRE SÈRIES				
FLEXIBILITAT	 FROCC STRETCH 3 SÈRIES 12 REP / 20' RECU	 90° INTERACTIVA 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 ESTIRAMENT ESCOMPA 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 NODIS ORBITES TRECÓ 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 DESCANS ENTRE SÈRIES				
PREVENTIUS	 ADD POUTJA 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 ADD. A MÀQUINA 3 SÈRIES 12 REP / 20' RECU	 PONT FLUÏD INSTABLE 3 SÈRIES 12 REP / 20' RECU	 DEADLIFT GOMA 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU	 ISOMÈTRIC ADD 3 SÈRIES 12 REP / 20' RECU	 DESCANS ENTRE SÈRIES	 MEDBALL ROTACIONS 3 SÈRIES COSTAT 12 REP / 20' RECU		

ENTRENAMENT OPTIMITZADOR

TIPUS ENTRENAMENT:	OPTIMITZADOR	QUALITAT FÍSICA:	VELOCITAT	CONTINGUT:	VELACIACIÓ	GRUP:	ÚNIC	TEMPS:	15 MINUTS
DESCRIPCIÓ	Pel que fa aquesta sessió optimitzadora de camp, he volgut plasmar una visió més optimitzadora i treball socio-afectiu, que no pas una sessió més coadjuvant de treball analític de velocitat, ja que un dels principis i àmbits de l'entrenament i és la cohesió grupal. El més probable és que hi hagin noves incorporacions o joves jugadors que han pujat de categoria, fet que provoca una reestructuració del grup.								
OBJECTIUS	Activar les estructures musculars de cares a MD - Fomentar l'aspecte socio-afectiu de l'equip - Corregir deficients musculars individualitzats								
PART INICIAL									
DESCRIPCIÓ	<p>Pel que fa aquesta tasca optimitzadora, es basa en separar l'equip en grups de jugadors de cinc persones. Dos grups competiran entre ells.</p> <p>En relació a la tasca, el primer jugador d'un grup s'enfronta amb el primer jugador del grup contrari, i així successivament.</p> <p>Es troben dins un quadrat on aquest es divideix en dos camps, un per cada equip. D'aquest mig camp es divideixen tres zones a l'horitzontal del quadrat. Cada zona té assignat un pitrall de color al qual està situat a terra del camp. Al final i dins d'aquestes zones, es troba una pica, les quals corresponen cadascun dels pitralls de colors.</p> <p>El jugador començaran a la zona central i el preparador físic jugarà a dir seqüències com ara, dreta o esquerra, on el jugador s'haurà de desplaçar en aquesta direcció sense equivocar-se, o fins i tot cridar nombres, els quals si són parells han de viatjar a la dreta i, en el cas contrari a l'esquerra.</p> <p>A l'acabar la seqüència i a decisió del preparador físic, aquest dirà un color de pitrall. En aquest moment, el jugador haurà d'anar a buscar el mateix i disposar aquest a la pica corresponent. A l'acabar, li dona dret al jugador a disputar una pilota que es trobarà a la frontal de l'arsè i finalitzar o portena. Si els dos jugadors arriben a la vegada a la pilota, hi ha duel amb finalització</p>								
CIRCUIT	 <p style="text-align: center;">REPRESENTACIÓ GRÀFICA</p>								

4. CONTROL DE LA CÀRREGA

CÀRREGA INTERNA

En relació als instruments de mesura de la càrrega interna, que es portaran a terme al llarg dels entrenaments per tal de poder quantificar la percepció d'aquesta dins cada jugador, s'utilitzaran sobretot 2 mètodes:

RPE: La Percepció Subjectiva de l'Esforç es basa en un mètode subjectiu on el jugador, amb una escala de 1 a 10, sent aquest últim el màxim, ha de puntuar post sessió i competició el seu valor de fatiga percebut.

Aquesta s'aplica 30 minuts després de l'estímul perquè no pugui afectar les últimes tasques o minuts de sessió o entrenament al valor global de la sessió.

TQR: El "Total Quality Recovery", també és un mètode subjectiu que tenim. Aquest però, serveix per mesurar previ a la sessió, en quin estat arriben els nostres jugadors. Seguint el mateix principi que RPE, el jugador ha de valorar de 1 a 10, sent aquest últim el benestar màxim, qüestions com ara; Estat d'Ànim, Son, Estat Físic i Estrés..

S'aplica 30 minuts abans de la sessió i ens permet tenir una idea de com es troben els jugadors, per tal de modificar o no algun paràmetre de la sessió.

CÀRREGA EXTERNA

En el cas de la càrrega externa, utilitzarem la tecnologia **GPS**. Amb aquesta mesurarem:

DISTÀNCIA TOTAL RECORREGUDA

DISTÀNCIA ALTA VELOCITAT (HSR): >18 KM/H

DISTÀNCIA MOLT ALTA VELOCITAT (VHSR): >21 KM/H

ACCELERACIONS: (1-2 m/s²) (2-3 m/s²) (+3 m/s²)

DESACCELERACIONS: (1-2 m/s²) (2-3 m/s²) (+3 m/s²)

METABOLIC POWER

RELACIÓ CÀRREGA AGUDA-CRÒNICA

Aquest mètode es basa amb l'anàlisi de la càrrega puntual d'una sessió o competició (aguda) i la càrrega de les últimes cinc setmanes enrere (crònica).

Està molt relacionat amb el risc de lesió, ja que si no està entre valors 0,8 i 1,5, simbolitza un "estat de risc de lesió"

En aquest cas, utilitzarem el rati de 7:28, ja que ens torbem a un microcicle d'una setmana.

BIBLIOGRAFIA

- Alcalá, E. P., Garcia, A. M., Trench, M. G., Hernández, I. G., i Costa, J. R. T., Seirul-lo, F., & Morera, F. C. (2020). Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento optimizador en el Fútbol Club Barcelona. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(142), 55-66.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Campos, M. A., & Lapuente, M. (2018). Análisis de las diferencias posicionales en el perfil competitivo de potencia metabólica en futbolistas profesionales. *Revista de preparación física en el fútbol*.
- Clemente, F.M.; Martins, F.M.L.; & Mendes, R.S. (2014). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games: Theoretical Considerations. *Strength Cond J*, 36(5), 34-43.
- Fuentes, A. V., Ibaibarriaga, I. U., & Orozko, S. M. G. (2015). Efecto de los partidos de pretemporada en la planificación deportiva: Variabilidad en las sesiones de entrenamiento. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 45-51.
- Hernández, V. P. (2004). Ejemplos prácticos de los tipos de entrenamientos durante la temporada en el fútbol profesional: Control de cargas a través de la frecuencia cardíaca. *Lecturas: Educación física y deportes*, (76), 36.
- Hoffmann, J. J., Jr., Reed, J. P., Leiting, K., Chiang, C. Y., & Stone, M. H. (2014). Repeated sprints, high-intensity interval training, small-sided games: theory and application to field sports. *Int J Sports Physiol Perform*, 9(2), 352-357.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (n.d.). Use of RPE-Based Training Load in Soccer, 1042-1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>

BIBLIOGRAFIA

- Mallo, J. (2014). *La preparación (física) en el Fútbol basada en el Juego*. Futbol de libro.
- Pascuas, S. (2014). Prevention of sports injuries. Keys to Optimal Athletic Performance. Romero Rodríguez, Daniel y Tous Fajardo, Julio. Medica Panamericana DL, Madrid, 2010. *Educación Física y Ciencia*, 16(2), 1-3.
- Sánchez, J. M., & Uriondo, L. F. (2012). Aplicación de la teoría de los sistemas dinámicos al entrenamiento deportivo: fútbol. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (165).
- Seirul-lo, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo* (Mastercede). Barcelona.
- Taskin, H. (2008). Evaluating sprinting ability, density of acceleration, and speed dribbling ability of professional soccer players with respect to their positions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (5), 1481- 1486. DOI:10.1519/JSC.0b013e318181fd90.
- Winckel, J. V., Helsen, W., McMillan, K., Fitzpatrick, J., Lowette, E., Woodruff, K., Bradley, P., & Tenney, D. (2014). Fitness management. In J. V. Winckel (Ed.), *Fitness in soccer. The science and practical application* (pp. 217-252): Moveo Ergo Sum.