

COPLEFC
A U L A

Trobada digital sobre

Els rols dels graduats en CAFiE a diferents clubs europeus de futbol.

Dilluns, 14 de febrer de 2022 a les 13.00 h.



Jordi Abella Redondo (col. 9752)

#COPLEFCaula

Introducción

1. El Rol del Preparador Físico en los Diferentes Contextos / Países.
2. El día a día de un Fitness Coach en un Club Profesional.
3. Comparativa entre Microciclos de Alta Densidad Competitiva.

1. El rol del PF en diferentes contextos/países.

¿Qué formación debo tener para ser PF?

¿Debo seguir mi formación acabado el Grado?

¿Es igual trabajar en España que en otros países?



1. El rol del PF en diferentes contextos/países.



2001-2003
N1 + N2

gencat
Esport

Inici | Secretaria General | Àmbits | Tràmits | Actualitat

Formació esportiva

En què vols formar-te com a tècnic/a d'esport?
Escriu el nom de la modalitat esportiva. O clica sobre la lupa sense escriure res per a veure tot el llistat de modalitats esportives.

L'Escola Catalana de l'Esport

Es crea l'any 1962 amb l'objectiu de regularitzar i homogeneïtzar la formació de tècnics d'esport a Catalunya.

- Desenvolupa la formació de tècnics d'esport per obtenir el reconeixement i efectius de correspondència amb els mòduls dels nivells a graus.
- Promou i certifica les activitats de formació dels tècnics de l'Esport de les activitats físiques i esportives regulades.
- Imparteix els Ensenyaments Esportius de les modalitats esportives regulades dins del sistema educatiu.

Actualitat

Oferta de cursos 2021-2022

Períodes d'inscripció al curs acadèmic:
El 2n període d'inscripció ha finalitzat. El proper formulari es publicarà la primera quinzena de març.

Ensenyaments esportius (cicles formatius)

Accés a Moodle

Destaquem

- Normativa del centre?
- Proves d'accés?
- Bloc de practiques?
- Memòria de l'Escola Catalana de l'Esport 2020 (pdf) (715 KB)

Altres formacions

Calendari i Oferta formativa

Formació continuada

Voluntariat - CAIE

EFTE - Montjuïc

EFTE - La Capella

Formació universitària

- Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC)

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL

Presentació Projecte Final
Curs de Coordinador
Federació Catalana de Futbol

2015

XIII MÁSTER
EN PREPARACIÓN FÍSICA
EN FÚTBOL

CURSO 2020/2021

ORGANIZAN:
Universidad de Castilla la Mancha
Real Federación de Fútbol de Madrid
Asociación de Preparadores Físicos

APF

MASTER PF

CURSO TEÓRICO – PRÁCTICO CON ENCODER Y DISPOSITIVOS DE MEDICIÓN CHRONOJUMP

28 MAYO 2016

Sr. Xavier de Blas | Dr. Josep Maria Padullés | Sr. Xavier Padullés

✓ El curso se realizará en el INEFC de Barcelona 28 de Mayo de 2016
✓ Plazas Limitadas a 20 personas

Byomedic SYSTEM | ECCOTECH CHRONOJUMP

2016

NUTRICIÓN EN EL DEPORTE:
AYUDAS ERGOGÉNICAS

LaLiga - UCAM UNIVERSITY

Enmarcado en el máster en nutrición en la actividad física y deporte

2015

NUEVAS TENDENCIAS EN RECUPERACIÓN
EN DEPORTE DE ÉLITE

NUEVO

2017

Convalidaciones 2005 TDF / TDSF 2018 N3

Seminarios presenciales/on-line; Monográficos; Congresos...

#COPLEFCaula



DOCENCIA

Colegios, CF, Uni, CIATE,
Conferencias, etc.



FB, JDH, 3a, 2aB, 2aA,
CH, Premier, EroV, EP, etc.

PREPARADOR FÍSICO



Los roles CCAFYD en diferentes clubs fútbol



TÉCNICO

Entrenador FB
Entrenador fútbol sala
Captación Jugadores



GESTIÓN

Director / Coordinador FB Clubs
Campus, Tecnificación, etc.
Coordinador Deportes Colegio

#COPLEFCaula



2a divisi3n A
2a divisi3n B (1ª RFEF actual)
3a divisi3n (3ª RFEF actual)
JDH
F3tbol Base



Premier League
Championship



Los roles CCAFFyD en diferentes clubs f3tbol



Erovnuliga



1. El rol del PF en diferentes contextos/países.

COACH
MISTER
ENTRENADOR

MÉDICOS

READAPTADORES

FISIOTERAPEUTAS

DELEGADO

ENCARGADOS MATERIAL

ETC.

2º ENTRENADOR

PREPARADOR FÍSICO

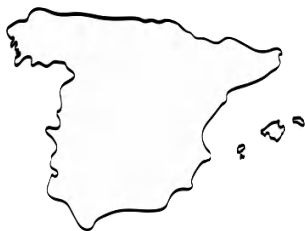
EDP

ANALISTA TEC-TAC

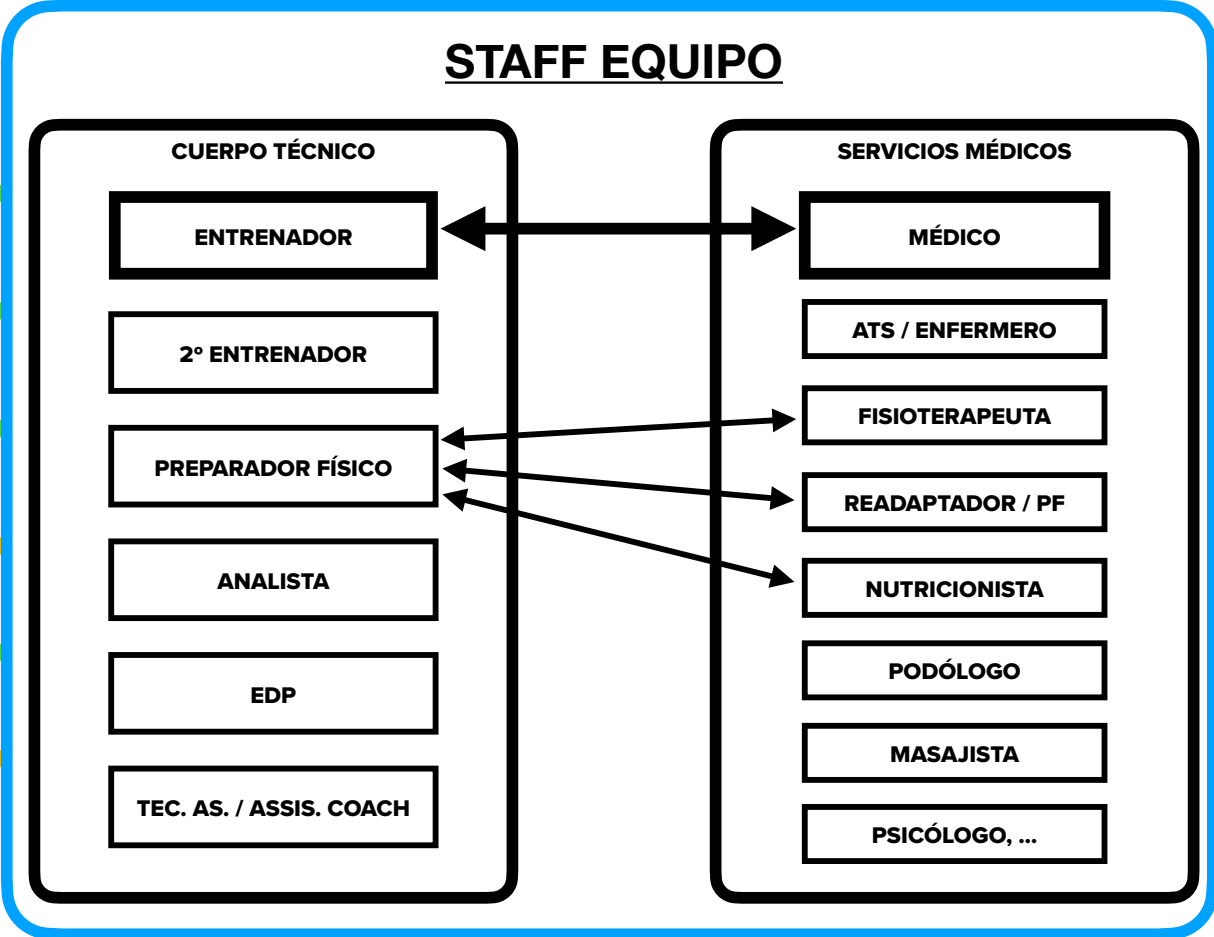
TECNICO ASISTENTE



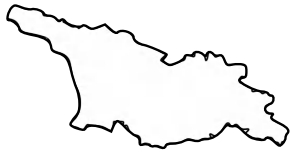
ESTRUCTURA DE CLUB, CUERPO TÉCNICO, ETC.



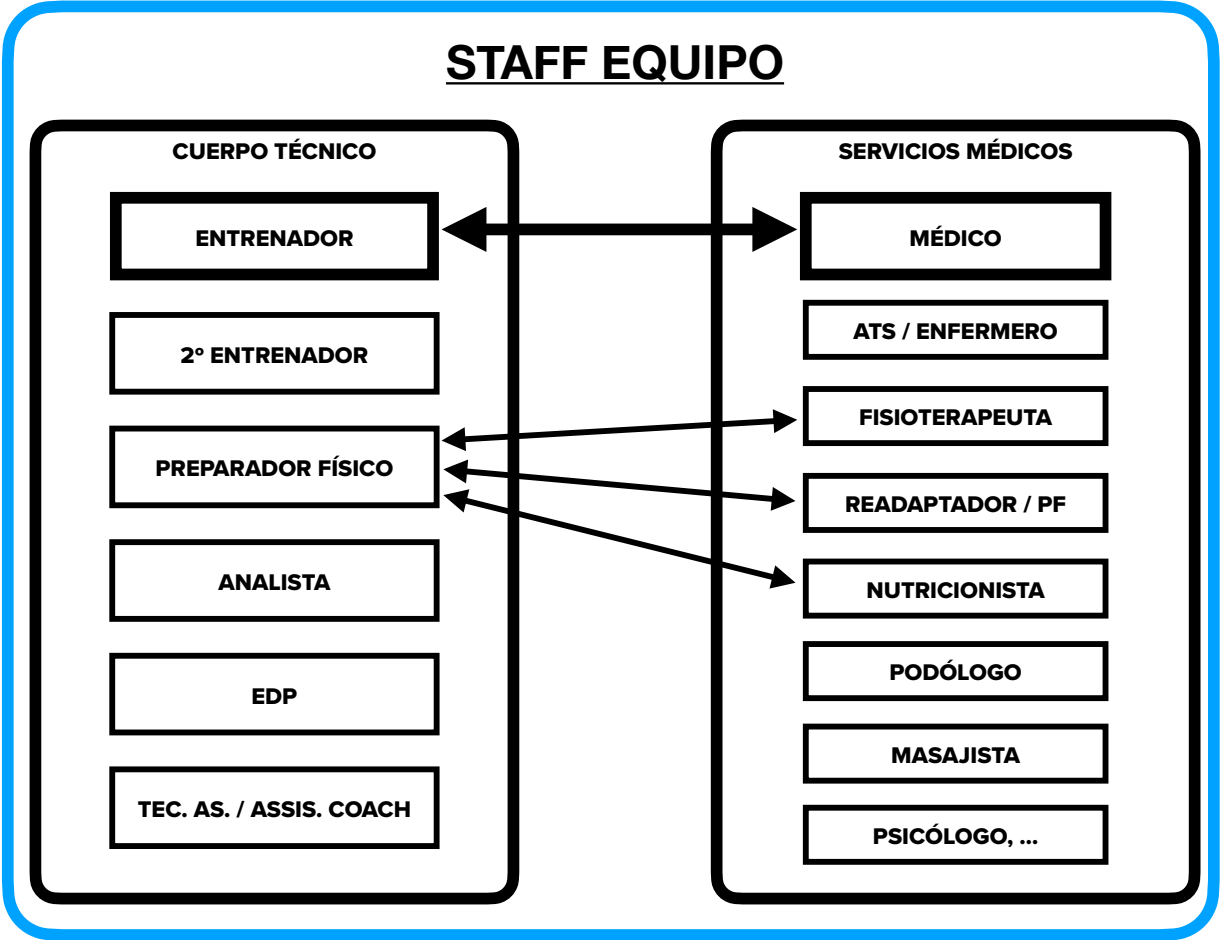
2a división A
2a división B (1ª RFEF actual)
3a división (3ª RFEF actual)
JDH
Fútbol Base



Encargado/s de material, Delegado, Conductor, etc.



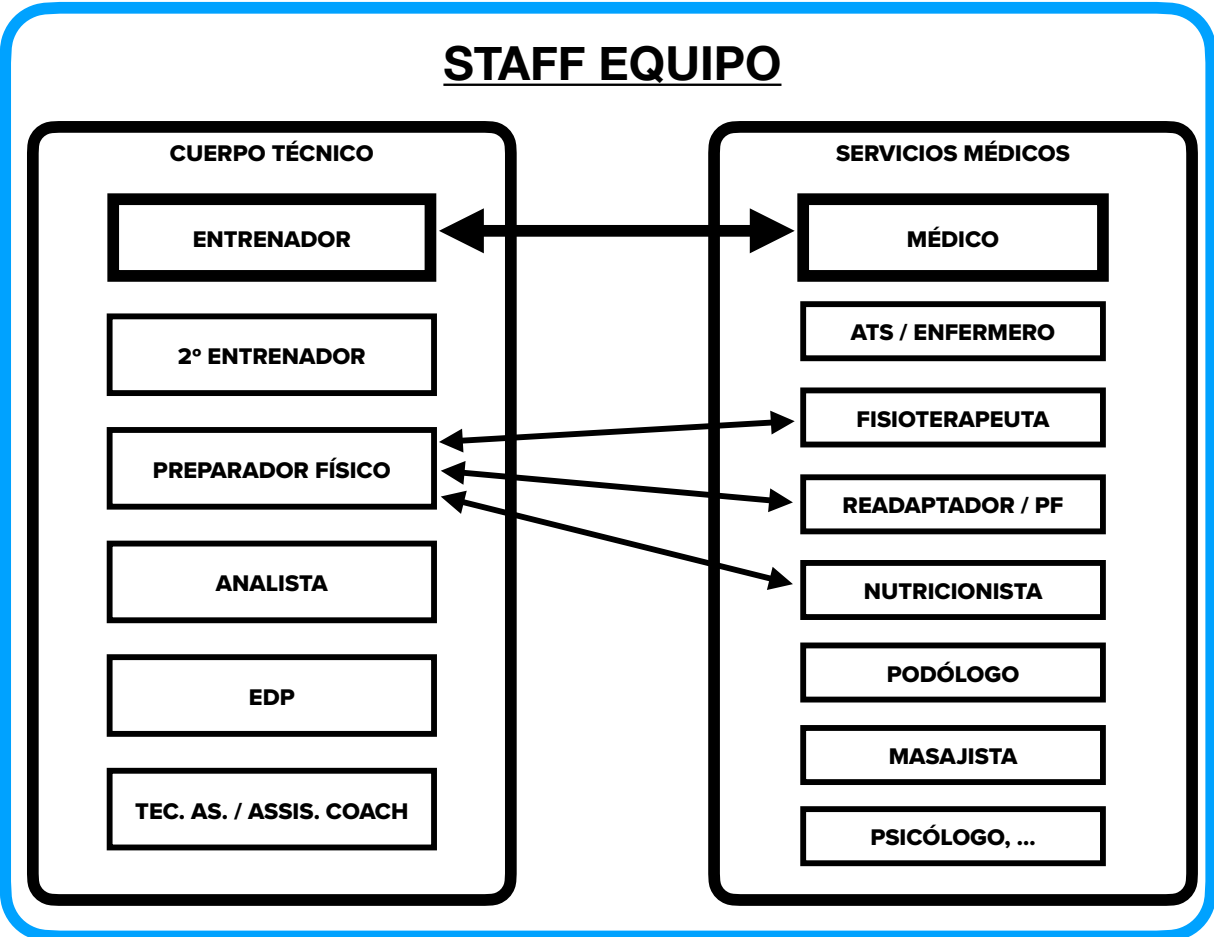
Erovnuliga



Encargado/s de material, Delegado, Responsable seguridad, etc.



Premier League
Championship



Head Of Performance, Head of Analysts, Performance Coordinator,
Methodologist, Kitman, Team manager, Security, etc.

1. El rol del PF en diferentes contextos/países.

Communication quality between the medical team and the head coach/manager is associated with injury burden and player availability in elite football clubs ⁸

Jan Ekstrand ^{1, 2}, Daniel Lundqvist ³, Michael Davison ^{2, 4}, Michel D'Hooghe ^{2, 5}, Anne Marte Pensgaard ⁶
Correspondence to Professor Jan Ekstrand, Division of Community Medicine, Department of Medical and Health Sciences, Linköping University, Linköping 582 21, Sweden; jan.ekstrand@telia.com

Feedback of GPS training data within professional English soccer: a comparison of decision making and perceptions between coaches, players and performance staff

Perry Nosek, Thomas E. Brownlee ¹, Barry Drust ² & Matthew Andrew ³
Pages 35-47 | Accepted 05 May 2020, Accepted author version posted online: 14 May 2020, Published online: 14 Jun 2020
[Download citation](#) <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1770320> [Check for updates](#)

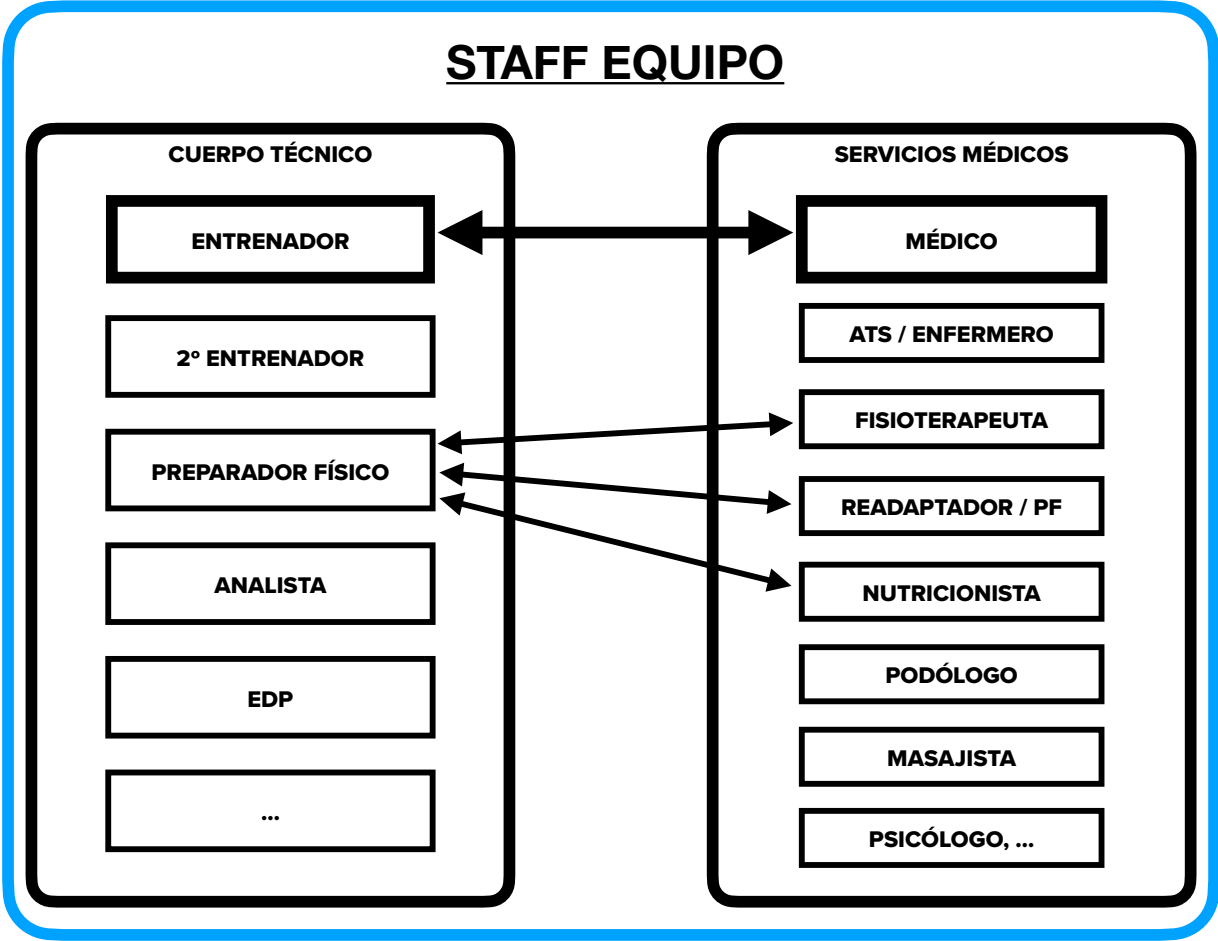
Recommendations for hamstring injury prevention in elite football: translating research into practice ⁸

Matthew Buckthorpe ^{1, 2, 3}, Steve Wright ¹, Stewart Bruce-Low ¹, Gianni Nanni ⁴, Thomas Sturdy ¹, Aleksander Stephan Gross ¹, Laura Bowen ¹, Bill Styles ¹, Stefano Della Villa ², Michael Davison ³, Mo Gimpel ¹
Correspondence to Dr Matthew Buckthorpe, Isokinetic Medical Group, FIFA Medical Centre of Excellence, London WG1 9PF, UK; M.Buckthorpe@isokinetic.com

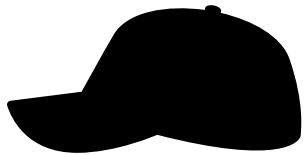
<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-099616>

10 Challenges Facing Today's Applied Sport Scientist

Yann Le Meur ^{1, 2} and Lorena Torres-Ronda ^{3, 4}
¹ AS Monaco Football Club, Monaco; ² Université Côte d'Azur, LAMHES, Nice, France; ³ National Basketball Association (NBA), San Antonio, Texas, US, and ⁴ Institute for Health and Sport (IHES), Victoria University, Melbourne, AUS
Applied Science | High-performance | Opinion Paper



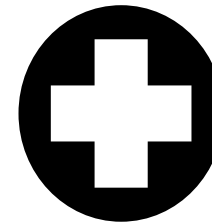
1. El rol del PF en diferentes contextos/países.



COACH
ENTRENADOR



ENTRENADOR
DE PORTEROS



READAPTACIÓN
REHABILITACIÓN

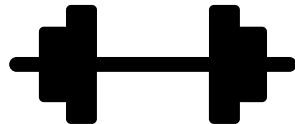


ANALISTA
TEC - TAC

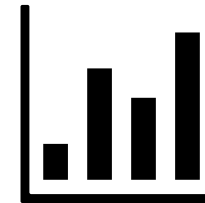
¿DONDE ME PUEDO ENCONTRAR CCAFYDs o LCDO. en EF?
¿DÓNDE PODEMOS o SOLEMOS DESARROLLAR NUESTRA LABOR/PROFESIÓN?



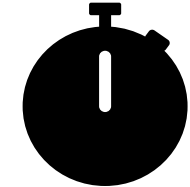
FITNESS COACH



S&C COACH



SPORT SCIENTIST



PERSONAL TRAINER

1. El rol del PF en diferentes contextos/países.



**FITNESS COACH
PHYSICAL TRAINER**

- PREPARADOR FÍSICO DE “CAMPO”
- DISEÑAR Y DIRIGIR TAREAS PARA LA CONDICIÓN FÍSICA EN CAMPO
- COLABORAR CON EL ENTRENADOR EN LA SUPERVISIÓN DE TODO EL TRABAJO



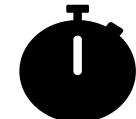
**S&C COACH
ESPECIALISTA FUERZA O
ACONDICIONAMIENTO**

- ESPECIALISTA EN FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
- DISEÑO DE PROGRAMAS PREVENTIVOS
- RUTINAS INDIVIDUALIZADAS POST “SCREENING” (tests)



**SPORT SCIENTIST
ANALISTA DE DATOS**

- ANALISTA DE DATOS DE LA MONITORIZACIÓN (GPS, Fc, Tests, etc.)
- INTERPRETACIÓN DATOS PARA POSTERIOR FEEDBACK POST ENTRENO, PARTIDO, MICROCIclo DE ENTRENAMIENTO



**PERSONAL TRAINER
ENTRENADOR PERSONAL**

- ESPECIALISTA EN FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO “EXTERNO” AL CLUB
- DISEÑO INDIVIDUALIZADO PROGRAMAS PREVENTIVO Y RUTINAS INDIVIDUAL.
- INTERPRETACIÓN DATOS RELATIVOS AL JUGADOR INDIVIDUALMENTE (TESTS)



Adaptado de Campos (2019); Oliva y Rago (2020)

1. El rol del PF en diferentes contextos/países.



**FITNESS COACH
PHYSICAL TRAINER**





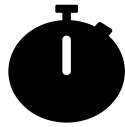
**S&C COACH
ESPECIALISTA FUERZA O
ACONDICIONAMIENTO**





**SPORT SCIENTIST
ANALISTA DE DATOS**





**PERSONAL TRAINER
ENTRENADOR PERSONAL**



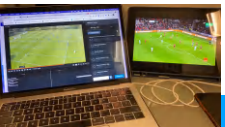


















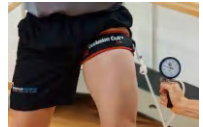






















2. El día a día del Fitness Coach en un Club

¿Qué planning sigue el día a día?
¿Cómo se distribuye el día?
¿Qué funciones/roles se desarrollan a lo largo de la jornada?



2. El día a día del Fitness Coach en un Club



Wake Up



Desplazarse al Club - Cambiarse, Ropa Entrenamiento



Breakfast - Staff & Cuerpo Técnico - Médico



Meetings CT/SM - Área Rendimiento / Prep. Fís. / D-N



Revisión Sesión: Campo + Gym (availability) - CT & SM



Montaje Sesión (material, espacios, jardineros, EM,...)



Cierre Sesión: Campo + Gym (roles sesión CT) - Videos



Activación Gym / Campo

#COPLEFCaula



Los roles CCAFYD en diferentes clubs fútbol



2. El día a día del Fitness Coach en un Club



Inicio de la Sesión Grupal (Individuales gym - Rdpt)



Finaliza Sesión de Campo Grupal



Inicio Sesiones Individuales / Grupos - Videos indiv.



Lunch - Comida



Análisis Sesión / Reports / Video análisis / Tests



Meeting preparación próxima Sesión / Convocatoria



Salida del Club / Ciudad Deportiva



Free-time



#COPLEFCaula

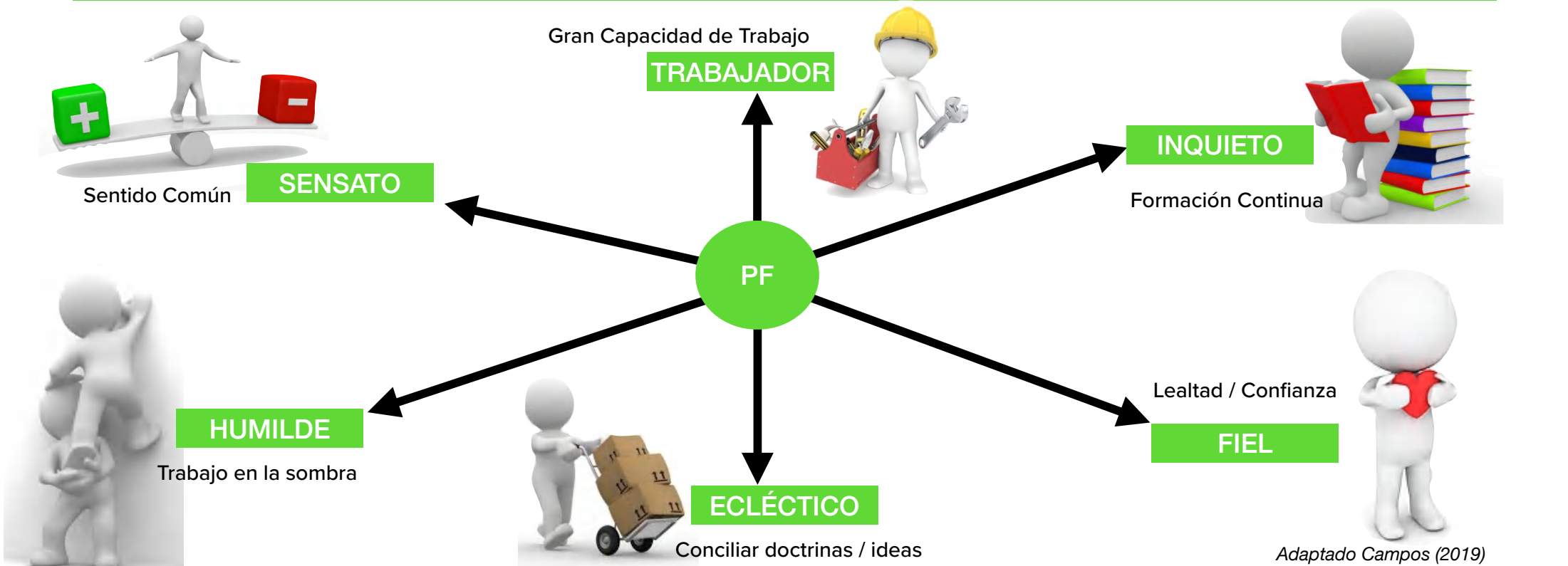


Los roles CCAfYD en diferentes clubs fútbol



2. El día a día del Fitness Coach en un Club

CARACTERÍSTICAS DEL PF



Adaptado Campos (2019)

PERSONA DE CONFIANZA DEL PROPIO ENTRENADOR (IMPORTANTE EN EL TRABAJO DIARIO / APOYO PSICOLÓGICO EN MOMENTOS DIFÍCILES)
PREPARADOR FÍSICO DE CLUB (ACEPTACIÓN POR PARTE DEL ENTRENADOR DE PROFESIONALES EXTERNOS EN SU CT)

2. El día a día del Fitness Coach en un Club

COADYUVANTE PREVENTIVO MD-6

Nombre del deportista

FC DINAMO TBILISI

Duración

00:23:20

Peso

IMC

0

% Grasa

Fecha

28/10/20

Altura

Edad

% Musc.

1

PLANCHAS BRAZOS EXTENDIDOS 2 APOY

Ser. 2

Crg. BODY

Seg. 30

Rec. 00:00:10

Vel. MEDIUM

2

PLANCHAS LATERAL CON APOYO DE COD

Ser. 2

Crg. BODY

Seg. 30

Rec. 00:00:10

Vel. MEDIUM

3

TURNO LUMBRAL CON UNA PEQUEÑA BOLA

Ser. 2

Crg. BODY

Seg. 30

Rec. 00:00:10

Vel. MEDIUM

5

PLANCHAS APOYO BRAZOS EXTENDIDOS

Ser. 2

Crg. CIRCLES

Seg. 30

Rec. 00:00:10

Vel. SLOW

4

GIROS OBLICUOS DE PIE CON GOMA

Ser. 2

Crg. WITH BANDS

Seg. 30

Rec. 00:00:10

Vel. MEDIUM

6

INNOVACION DE COLUMNA TUMBAO

Ser. 2

Crg. WITH BANDS

Seg. 30

Rec. 00:00:10

Vel. MEDIUM SLOW

7

PLANCHAS DINAMICAS APOYO Codos Y

Ser. 2

Crg. WITH FOAM ROLLER

Seg. 30

Rec. 00:00:10

Vel. SLOW

8

PLANCHAS LATERAL GIRANDO CON MANC

Ser. 2

Crg. 4 OR 6 KG

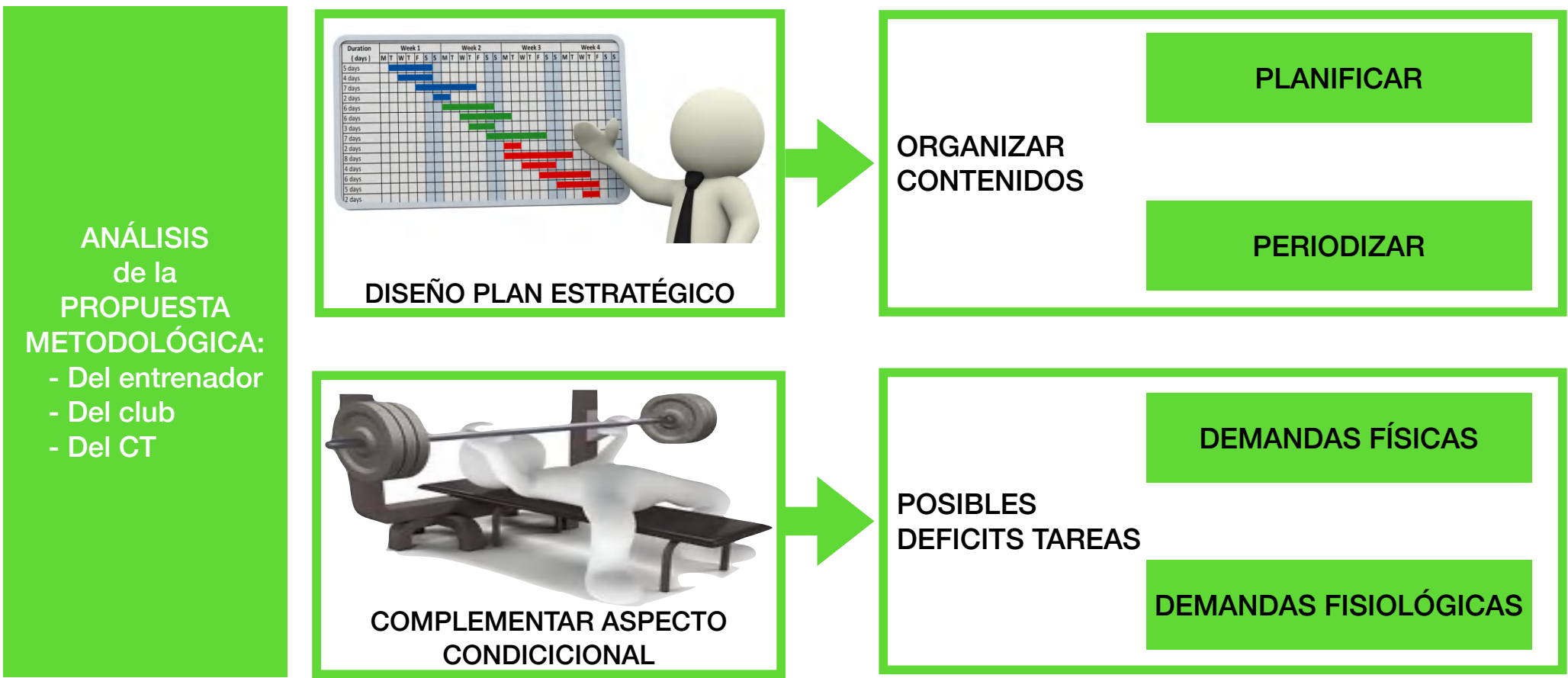
Seg. 30

Rec. 00:00:10

Vel. MEDIUM



2. El día a día del Fitness Coach en un Club



2. El día a día del Fitness Coach en un Club

AUMENTAR LA RESISTENCIA
A LA FATIGA



MINIMIZAR EL RIESGO
DE LESIONES



PERMANECER LIBRE
DE LESIONES



ARTICLE OPEN ACCESS
The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder?
Gabbett T
British Journal of Sports Medicine
DOI: 10.1136/bjsports-2015-095788

JOURNAL ARTICLE
Physiological assessment of aerobic training in soccer
Impellizzeri F, Rampinini E, Marcora S
Journal of Sports Sciences (2005) 23(6) 583-592
DOI: 10.1080/02640410400021278

JOURNAL ARTICLE
Consideraciones para la mejora de la resistencia en el fútbol
Campos Vázquez M
Apunts Educación Física y Deportes (2012) 110 45-51
DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/4).110.05

JOURNAL ARTICLE OPEN ACCESS
Hip and groin time-loss injuries decreased slightly but injury burden remained constant in men's professional football: the 15-year prospective UEFA Elite Club Injury Study
Werner J, Hägglund M, Ekstrand J et al. See more
British Journal of Sports Medicine (2019) 53(9) 539-546
DOI: 10.1136/bjsports-2017-097796

ARTICLE OPEN ACCESS
The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
Lauersen J, Bertelsen D, Andersen L
British Journal of Sports Medicine
DOI: 10.1136/bjsports-2013-092538

JOURNAL ARTICLE OPEN ACCESS
Hamstring injuries have increased by 4% annually in men's professional football, since 2001: A 13-year longitudinal analysis of the UEFA Elite Club injury study
Ekstrand J, Waldén M, Hägglund M
British Journal of Sports Medicine (2016) 50(12) 731-737
DOI: 10.1136/bjsports-2015-095359

ARTICLE
Exercise interventions to prevent hamstring injuries in athletes: A systematic review and meta-analysis
Vatovec R, Kozinc Ž, Sarabon N
European Journal of Sport Science
DOI: 10.1080/17461391.2019.1689300

	TIEMPO	KMS	M/MIN	SPRINTS	18-21 km/h	21-24 km/h	Desac	Accler	RPE
	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MD+1 /-4	60	3778	60	12	4	0	13	16	3,61
MD-3 /+2	60	2830	54	19	2	7	7	15	3,64
MD-2	50	3076	55	8	38	5	24	36	3,55
MD-1	75	3294	44	11	44	13	32	45	3,13
MD	90	11207	100	44	501	217	127	150	9
MEDIA M	67	4837	63	19	118	48	41	52	5
MEDIA MD	90	10830	95,9	38,1	440,3	201,7	130,6	131,3	8,5

		FC DINAMO TIBELI		MICROCICLO N°		Transformación especial		SESIÓN N°		61		75°	
CAMPO / INSTALACIÓN		Dinamo Baza		Dinamo Baza		TIEMPO SESIÓN (C+T1+T2+T3+VC):							
DÍA	Lunes, 23 noviembre 2020	HORA	11 - 11'30h	C	20'	T1	15'	T2	15'	T3	20'	VC	5'
ROIN OMAR - Kubi IAS RODNEY	SIMON VICTOR - Saba IAS KORO QIMA	IVAN LEVAN Kukhi KUCHI	PAPA MEKVAS - Lomi KUTSIA - Luka ZARIA	NODAR ESSE AZAROV SHILA	ESSE BUGURTI GABE - KAPA	DAVIT YOKO ABR CARLOS							
RED	YELLOW	RHB	RHPT	SELECCIÓN	ENFERMO	SANCIONADOS	PERMISO						
20'	CALENTAR	15'	TAREA	Esp	15'	TAREA	Esp	20'	TAREA	Comp			
24+ 2 +3 +2Po	4° Movilidad articular ancho área 6° Grupos 9 jugadores pasen en triángulo con aros, vallas y conos	Rondo 10x2	Todos los jugadores que no participan del ejercicio de defensa realizan rondo.		Defensa 4x4 +2 y 2Po Evitar pases interiores y si se conecta con los puntas (pase de punta a punta) y ataque + defensas fuerza			Partido 2x8' Rco 2'					
			2° últimos de cada serie se realizan ejercicios de pase por grupos de media y larga distancia		Rod, Simon, Lomi, Kobo Qima, Kutsia, Mekvas, Bugri Davit, Nodar Aza, Luka, Papa, Shula Ivan, Saba, Victor, Ias Kukhi - Kapa			Ias, Victor, Saba, Ivan Aza, Papa, Luka, Shul Kukhi, Kapa					
8° Rondos 6x2 con cambio					Carlos, Abu, Zaria, Levay no			Nodar, Simon, Kutsia, Kobo descansan y no juegan					
OBSERVACIONES: Gabe (7/11), gimnasio bici y Tsap; Karta, Toko (12/11) COVID.													

MATCH REPORT

Middleesborough (A)

PLAYER	MIN	TOTAL_D	D_14.4	D_19.8	D-25	ACC	DEC	Value
CHALDERNATHANIEL	101	10275	1436	715	186	43	47	31
FEMENIA RIEL	101	17006	1321	731	158	54	43	42
GOLDING DAN	18	2108	400	224	31	7	7	27.0
HUGHES WIEL	101	18347	1307	709	141	51	41	37.2
MARINA ADALIA	101	9617	1474	564	226	51	54	30.5
ROBERTO JORDI	101	18347	1383	680	181	66	50	38.6
SAR DIALIA	101	9705	1236	734	266	50	50	31.4
SEMA EN	11	10544	1408	609	117	40	41	29.3
SERRATA FRANCISCO	101	9663	1369	615	56	42	36	27.8
SUNAS ERAC	101	11379	1477	57	10	40	41	29.3
TROST-ERONES WILLIAM	101	9762	1375	617	165	40	46	33.2
ZICKERFENAGEL PHILIP	34	9138	1349	792	139	22	41	30.6

TOTAL_D

D_19.8

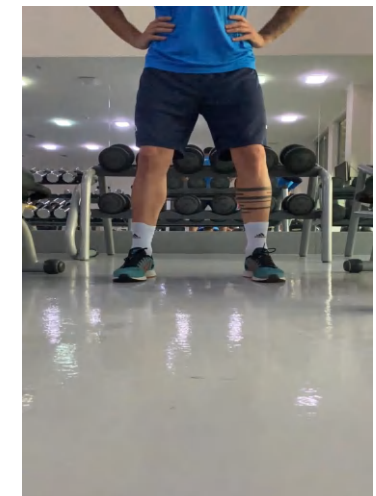
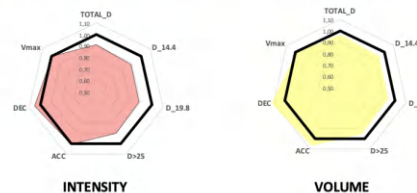
D-25

MIN: minutes; TOTAL_D: total distance; D_14.4: running distance; D_19.8: high sprint running; D-25: sprint distance; ACC: number of high acceleration; DEC: number of high deceleration; Value: maximum value

REFERENCE PROFILE	D-14.4		D-18.8		DMS		ACC	DEC	Vmax
	707.86	17.79	7.34	1.72	0.42	0.42	0.46	29.68	
	10247	1090	698	163	40	44	44	29.7	

Middlesbrough (A)	D-14.4		D-18.8		DMS		ACC	DEC	Vmax
	98.35	15.79	6.50	1.53	0.42	0.42	0.48	29.51	
	9933	1395	656	156	41	49	49	29.55	

MATCH-REFERENCE	D-14.4		D-18.8		DMS		ACC	DEC	Vmax
	0.91	0.89	0.88	0.90	1.01	1.05	1.05	0.99	
	0.94	0.94	0.94	1.01	1.01	1.01	1.01	0.99	



#COPLEFCaula

Los roles CCAFYD en diferentes clubs fútbol

2. El día a día del Fitness Coach en un Club



Watford Football Club
Village Road Stadium, Watford, West of England
www.watfordfc.com | 01923 462000 | watford@wfc.com
TICKET HOTLINE 01923 220000
Registered in England No. 1059349 | VAT registered No. 9506557

21ST MARCH 2020					
PLAYER	POS	ISSUE	RIT	RTP	COMMENTS
D. BACHMANN	GK				
R. ELLIOT	GK				
B. FOSTER	GK				
A. PARKES	GK				
J. NGAKA	FB				
M. NAVARRO	FB				
A. MASINA	FB				
A. LAZAR	FB				
K. FEMENIA	CB	RECOVERY			
F. SIERRALTA	CB	RECOVERY			R FOOT KNOCK
C. CATHCART	CB				
C. KABASELE	CB				
W. EKONG	CB				
B. WILNOT	CB				
D. GOSLING	MD	RECOVERY			
W. HUGHES	MD	RECOVERY			
N. CHALOBAH	MD	RECOVERY			CHECK R THUMB
C. SANCHEZ	MD				
K. SEMA	MD				
A. GRAY	STR				
S. PERICA	STR				
L. MUGGER	STR	RECOVERY			
J. ADRIANO	STR	RECOVERY			
P. ZICKERHAGEN	MD	OBlique TEAR	30TH MARCH	2ND APRIL	
L. SARR	MD	LA/R BICEPS	30TH MARCH	2ND APRIL	
T. CLEVELLEY	MD	GRADE 2 ACL KNEE	29TH MARCH	2ND APRIL	PHYSIO GYM AND PITCH
T. DEANEY	STR	ACHILLES TENDON			PHYSIO GYM
T. DELE-BASHIRU	MD	ACL RECONSTRUCTION	APR/MAY		PHYSIO GYM AND PITCH



Watford Football Club
Village Road Stadium, Watford, West of England
www.watfordfc.com | 01923 462000 | watford@wfc.com
TICKET HOTLINE 01923 220000
Registered in England No. 1059349 | VAT registered No. 9506557

TAPERING VS ROTHERHAM AWAY

	TMG	DENSITY	TREND RED FLAG	PROFILE	CK	THERMOSCAN	MD-1 TREATMENT	COMMENTS
FS	STRETCHING: AL R, BF R, RF R RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: RF R, HS RECOGNISED HIGH SPEED		DISLOCATION	285		MT: HS STRETCHING: ADD R, BF R, RF L	ADD L WEAK, HS R STIFF
				GENERAL MOB				
IS	STRETCHING: AL R, BF, RF R RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: HS RECOGNISED HIGH SPEED		DISLOCATION	627		MT: HS STRETCHING: HS, ADD R, RF R	GENERAL STIFFNESS
				S/L, D/F				
KF	STRETCHING: RF, AL R RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: BF, AL L RECOGNISED HIGH SPEED		DISLOCATION THOMAS BOTH	519		MT: HS R STRETCHING: ADD R, RF	ADD L VERY WEAK
				R IN RP R ANGLE OF RP				
PZ	STRETCHING: RF R RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: AL, RF L RECOGNISED HIGH SPEED		DISLOCATION	508		MT: HS R STRETCHING: HS, RF R	HS STIFF
				S/L, D/F				
JP	STRETCHING: BF RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: AL L, RF RECOGNISED HIGH SPEED		ANKLE R DISLOCATION	255		MT: HS R STRETCHING: MOBILITY	HS VERY STIFF
				RP IN RP R GRASP STABILITY				
CS	STRETCHING: AL R, RF R RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: RF L, BF L RECOGNISED HIGH SPEED		DISLOCATION	602		MT: HS R, RF R STRETCHING: ADD R, HS R, RF R	ADD R STIFF
				LEFT ANKLE				
WE	STRETCHING: AL, BF, RF L RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: RF R RECOGNISED HIGH SPEED		DISLOCATION			MT: HS L STRETCHING: HS, AL, RF L	RF R VERY WEAK, GOOD ACTIVATION TOMORROW
				ANKLE OF				
CK	STRETCHING: AL R RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: BF, RF RECOGNISED HIGH SPEED		ANKLE R DISLOCATION THOMAS REPAIRS	389		MT: HS R STRETCHING: ADD R	NEEDS GOOD ACTIVATION
				R ANGLE OF RP IN				
KS	STRETCHING: BF L RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: BF R, RF, AL RECOGNISED HIGH SPEED		ANKLE L DISLOCATION THOMAS LEFT	499		MT: HS L STRETCHING: HS L	HS L STIFF, CHECK
				RP IN LEFT ANGLE OF RP L				
ISA	STRETCHING: RF, AL, BF RECOGNISED HIGH SPEED	WEAKNESS: ADD RECOGNISED HIGH SPEED		DISLOCATION	505		MT: MOBILITY STRETCHING: RF L	GENERAL STIFFNESS, NECK PAIN
				S/L, D/F				



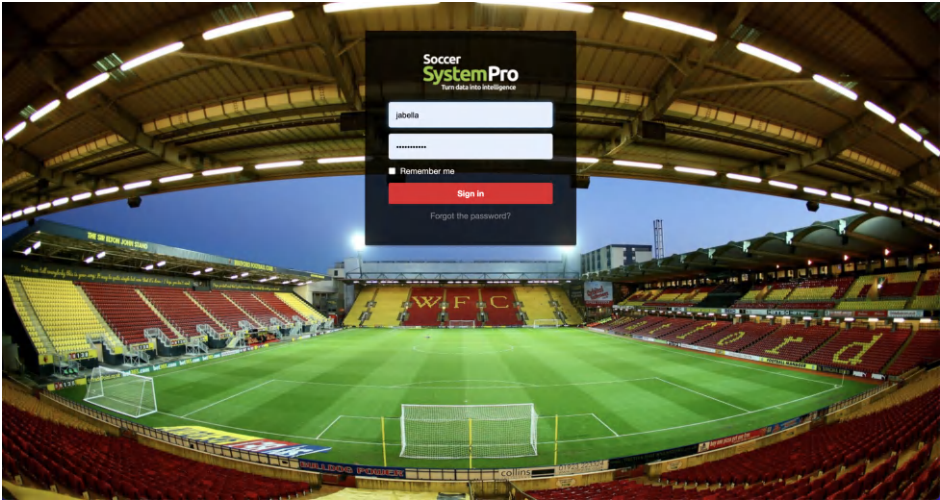


Watford Football Club
Village Road Stadium, Watford, West of England
www.watfordfc.com | 01923 462000 | watford@wfc.com
TICKET HOTLINE 01923 220000
Registered in England No. 1059349 | VAT registered No. 9506557

TEAM PLAN

	WEEK 34 05-04-2021 / 11-04-2021	SUN MD-1	MON MD	TUE MD+1/-3	WED MD+2/-2	THU MD-1	FRI MD	SAT MD+1	SUN MD+2
DAILY CONDITIONING TARGET		<75' TD 45-55% HSR <20% SP <20%	MD BOND	75' TD 50-60% HSR 20-30% SP 20-30%	(1) 40' (2) 60' TD 35-45% HSR <10% SP <10%	<75' TD 45-55% HSR <20% SP <20%	MD READING	<80' TD 65-75% HSR 50% SP 50%	OFF
ACTIVATION TARGET		POWER	INDIVIDUAL	FUNCTIONAL VP CORE	PUBIS PROTOCOL CORE	MOBILITY & POWER	ACTIVATION MORNING INDIVIDUAL	VP FUNCTIONAL TRAINING	
ASSESSMENT		CMJ		DORSI FLEXION		CMJ		DORSI FLEXION	OFF
INDIVIDUAL PRE		INDIVIDUAL		INDIVIDUAL PROTOCOL	TENDON PROTOCOL/ INDIVIDUAL	INDIVIDUAL			
TRAINING (RPE OUT OF 10)		MODERATE LOW (3-4)		HIGH (6)	MODERATE (1) 2-3 (2) 3-4	MODERATE (3-4)		MODERATE LOAD (5-7)	
INDIVIDUAL POST		INDIVIDUAL	HIGH SPEED AND SPRINT 70-80%	GK'S UPPER/ UPPERS FOR COMP. UPPER BODY SLED	INDIVIDUAL HAMSTRING AND SHOULDER PROTOCOL FULL BACK U.B	INDIVIDUAL	HIGH SPEED AND MAX SPRINT 50%	GK'S UPPER/ UPPERS FOR COMP.	
OBSERVATIONS		C.W.I CRYO		RECOVERY YOGA	C.W.I CRYO	C.W.I CRYO		C.W.I CRYO	
LOAD MONITORING					NC, KF, FS, ISA & JP?				

2. El día a día del Fitness Coach en un Club



WELLNESS TEST

ALWAYS AFTER TRAINING SESSION

jordiabellaredondo@gmail.com (no compartidos)

Cambiar de cuenta

Obligatorio

FC DINAMO TBILISI 1925

PLAYER *

Tu respuesta

EFFORT - TEST RPE

ALWAYS AFTER TRAINING SESSION

jordiabellaredondo@gmail.com (no compartidos)

Cambiar de cuenta

Obligatorio

DINAMO TBILISI 1925

NAME *

Tu respuesta

LEVEL OF EFFORT - RPE *

Rating of Perceived Exertion (RPE)

What level of EFFORT did your last practice or training session involve?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

None Very easy Maximum Effort

MUSCLE or JOINT PAIN *

☐ NOTHING

☐ HAMSTRINGS

☐ QUADRICEPS

☐ GASTROCNEMIUS

☐ ADUCTORS

☐ KNEE

☐ ANKLE

☐ Otro:

WELLNESS TEST

ALWAYS BEFORE TRAINING SESSION

jordiabellaredondo@gmail.com (no compartidos)

Cambiar de cuenta

Obligatorio

FC DINAMO TBILISI 1925

PLAYER *

Tu respuesta

SLEEP *

Sleep

Very, very good Very, very bad

1

2

3

4

5

6

7

Very, very good Very, very bad

MUSCLES *

Muscle Soreness

Very, very low Very, very high

1

2

3

4

5

6

7

Very, very low Very, very high

STRESS *

Stress

Very, very low Very, very high

1

2

3

4

5

6

7

Very, very low Very, very high

Muscle or joint pain? Zone? *

☐ NOTHING

☐ HAMSTRINGS

☐ QUADRICEPS

☐ GASTROCNEMIUS

☐ ADUCTORS

☐ KNEE

☐ ANKLE

☐ Otro:

Total Quality Recovery

Total Quality Recovery (TQR)

What is your level of RECOVERY in relation to your last exercise or training session?

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

None Moderate Good Very Good Maximum

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Maximum

FATIGUE *

Fatigue

Very, very low Very, very high

1

2

3

4

5

6

7

Very, very low Very, very high

Enviar

Borrar formulario

2. El día a día del Fitness Coach en un Club



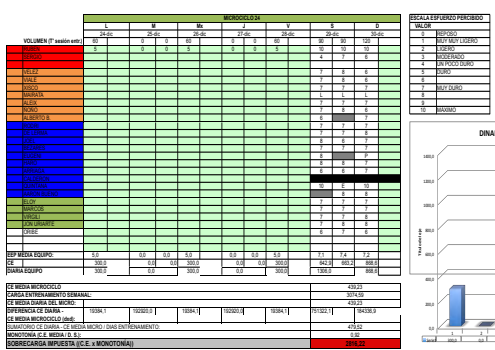
TRAINING SCHEDULE WEEK COMMENCING MONDAY 28th JUNE

	MONDAY 28 th	TUESDAY 29 th	WEDNESDAY 30 th	THURSDAY 1 st	FRIDAY 2 nd	SATURDAY 3 rd	SUNDAY 4 th
AM	MEDICAL TEST (individual times) Dental Screening	MEDICAL TEST (individual times)	REPORT 09.00 TRAINING 10.00	REPORT 09.00 COVID-19 VACCINE 09.30 TRAINING 10.00	REPORT 09.00 TRAINING 10.00	REPORT 09.00 TRAINING 10.00	OFF
PM	REPORT 16.00 TRAINING 17.00	REPORT 14.30 TRAINING 15.30	REPORT 16.00 TRAINING 17.00	OFF	REPORT 16.00 TRAINING 17.00	REPORT 16.00 TRAINING 17.00	OFF
REHAB 1 st TEAM SESSION GOALKEEPERS	GK Area/PITCH 2 PITCH 2 GK AREA	GK Area/PITCH 2 PITCH 2 GK AREA	GK Area/PITCH 2 PITCH 2 GK AREA	GK Area/PITCH 2 PITCH 2 GK AREA	GK Area/PITCH 2 PITCH 2 GK AREA	GK Area/PITCH 2 PITCH 2 GK AREA	N/a



GIMNASTIC DE TARRAGONA, SAD

TEMPORADA 12-13



Watford FC Vs Aston Villa FC

Premier League	
Saturday 14 th August 2021, 15.00 Kick off	
Dress code : Club Tracksuit (It's NOT permitted to wear personal clothing at any time)	
MAKE SURE TO ALWAYS WEAR A FACE MASK WHILE AT THE HOTEL, ON THE COACH AND AT THE STADIUM	
Schedule :	
Friday 13 th	
08.00-09.00	COVID TESTS (COMPULSORY)
10.00	Training
18.55	Report Stadium (Gate code 8706)
19.00	Coach departs
19.20	Arrive Hotel
19.30	Dinner (Start and finish together)
Saturday 14 th	
07.30-9am	Breakfast (Compulsory)
11.30	Pre-Match (Start and finish together)
12.35	Meeting
12.55	Coach departs
13.15	Arrive Stadium
15.00	KICK OFF
The Grove Hotel, Chandlers Cross, Herts, WD3 4TG	
www.the-grove.co.uk 01923 807807	
Dining	CEDAR
Physio	LAUREL & JUNIPER
Meeting	REDWOOD
Activation	N/A



SEMANA DEL 27 AL 02 (DEPORTIVO – CES)

	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31	Sábado 01	Domingo 02
Mañana (10'30 h.)		CAR	S. OLEGUER	S. OLEGUER		Paseo Video rival Charla	VIAJE SBD
		Sesión 75' 15' calent 15' conservar 15' TT of / def	Sesión 90' 15' calent 15' conservación 15' TT of / def 20' partido 11x11	Sesión 45' 10' calent 20' tenis/rondo 5' Fcomp 10' tiro a portería			NCA
		Grupo NC/S/L 20' Partido ER 5' Fcomp			VIAJE CORUÑA		45' Grupo Rec. - Movilidad - Carrera - Fcomp - Criterap.
		Grupo Titulares 10' carrera 5' Fcomp					60' Grupo Comp. - conservar - centro y remate - partido ER
		MA 15' calent + 15' trabajo	MA 15' calent (+15' trabajo?)	MA grupo			
Tarde (18'00 h.)					Sesión 60' 15' calent 15' conservación 15' evoluciones 15' partido ER	DEPORTIVO CES 20H.	
					MA 15' porteros		

JUGADORES: 21 jugadores con Moba, Goni, Noguera y A. Gómez
PORTEROS: 2 + 1 filial
LESIONADOS: Victor, Yeray, Pablo, Hidalgo

3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

¿Cuántas competiciones tiene el MC?

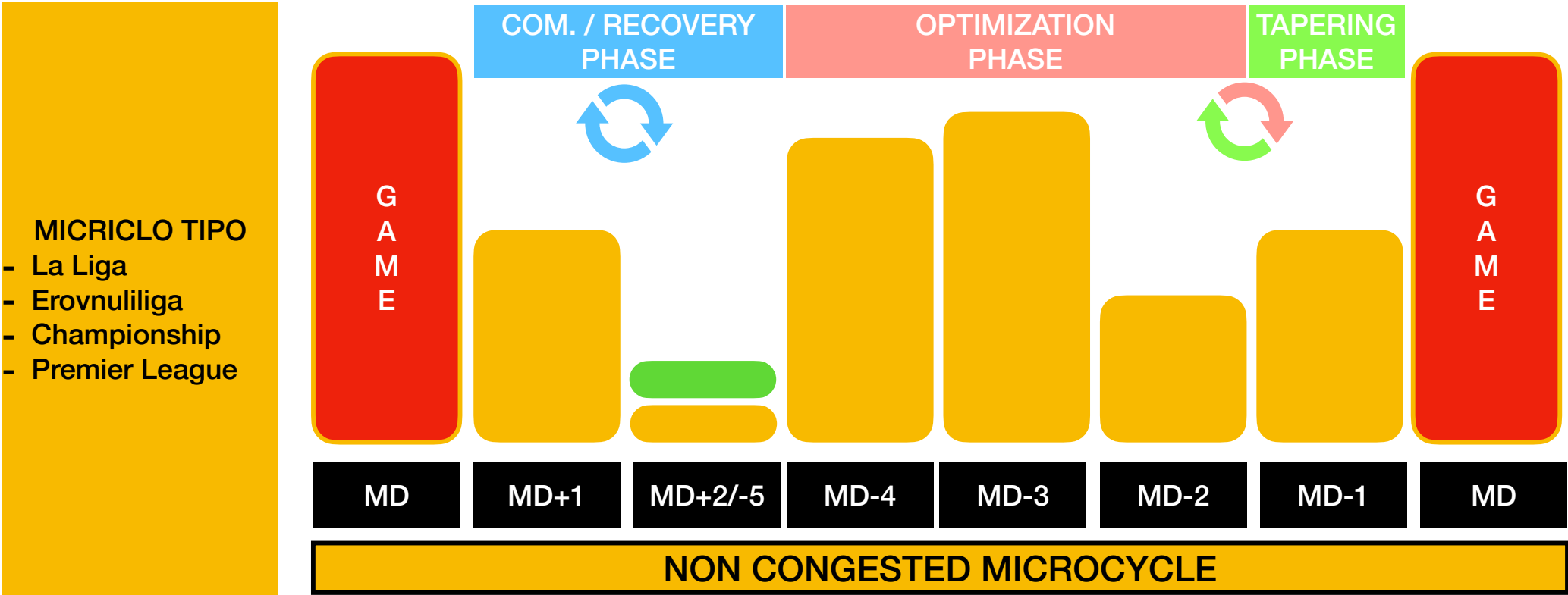
¿Qué estructura tiene el MC?

¿Que fases tiene el MC?

¿Entrenar o recuperar?



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva



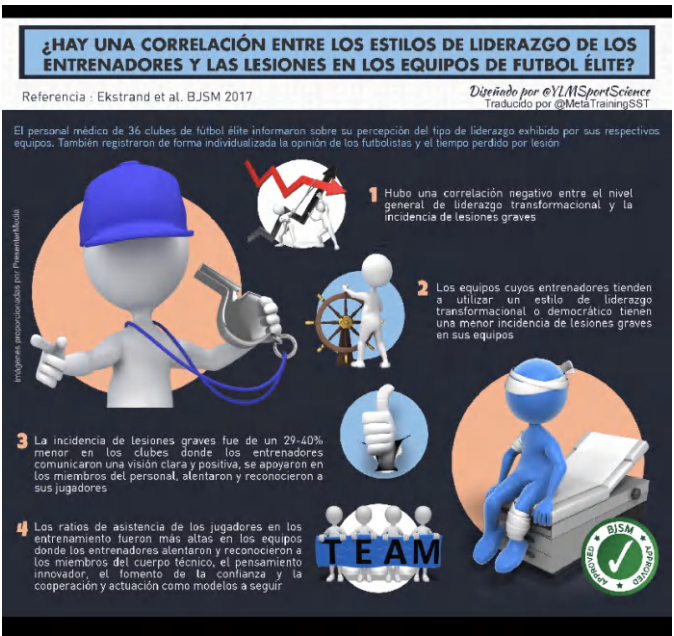
3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries

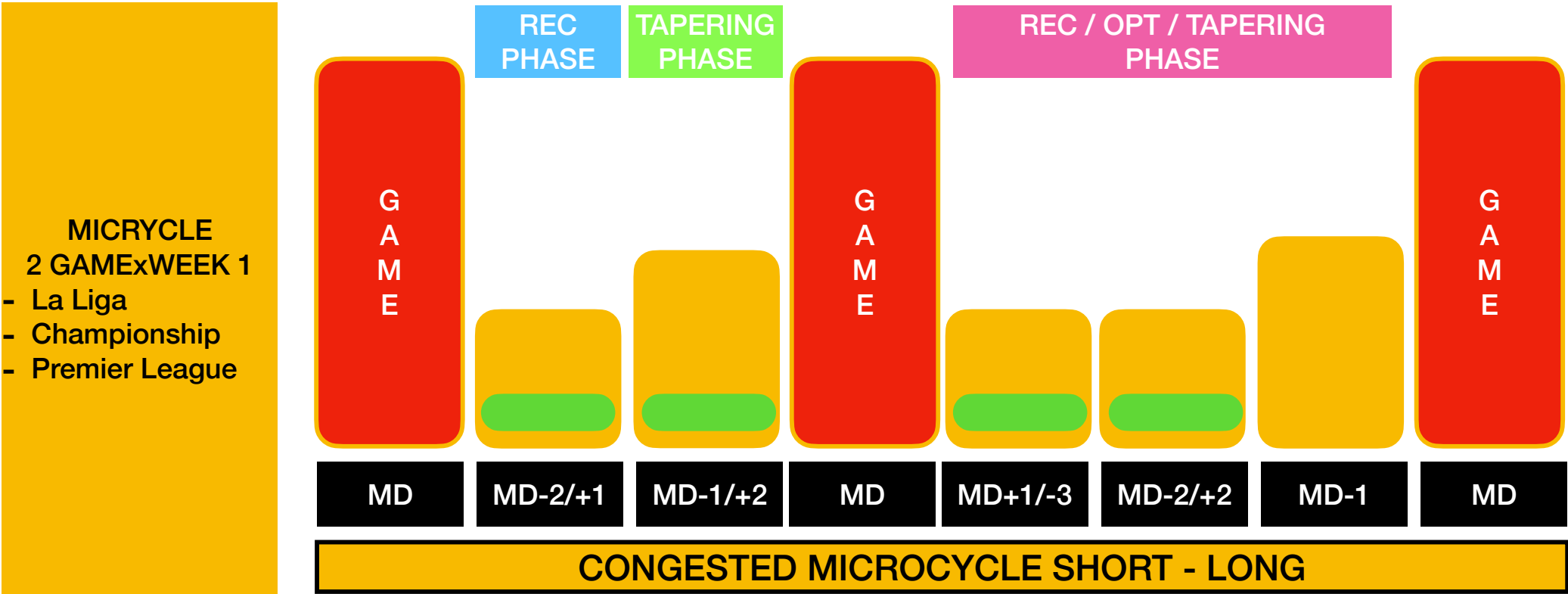
Jan Ekstrand^{1, 2}, Daniel Lundqvist^{1, 3}, Lars Lagerbäck², Marc Vouillamoz⁴, Niki Papadimitiou⁴, Jon Karlsson^{2, 5}
Correspondence to Professor Jan Ekstrand, Health University, Hertzig Karlsgatan 13B5-582 21, Linköping, Sweden; jan.ekstrand@telia.com

Communication quality between the medical team and the head coach/manager is associated with injury burden and player availability in elite football clubs
Jan Ekstrand^{1, 2}, Daniel Lundqvist³, Michael Davison^{2, 4}, Michel D'Hooghe^{2, 5}, Anne Marte Pensgaard⁶
Correspondence to Professor Jan Ekstrand, Division of Community Medicine, Department of Medical and Health Sciences, Linköping University, Linköping 582 21, Sweden; jan.ekstrand@telia.com

Loading patterns and programming practices in elite football: insights from 100 elite practitioners
M. Buchheit^{1, 2, 3}, M. Sandua², J. Berndsen¹, A. Shelton¹, S. Smith¹, D. Norman¹, D. McHugh¹, K. Hader¹
¹Kitman Labs, Dublin, Ireland
²Lille OSC, France
³HITtactics, Revelstoke, Canada
Periodization | Horizontal Alternation | planning | Physical Work Integration



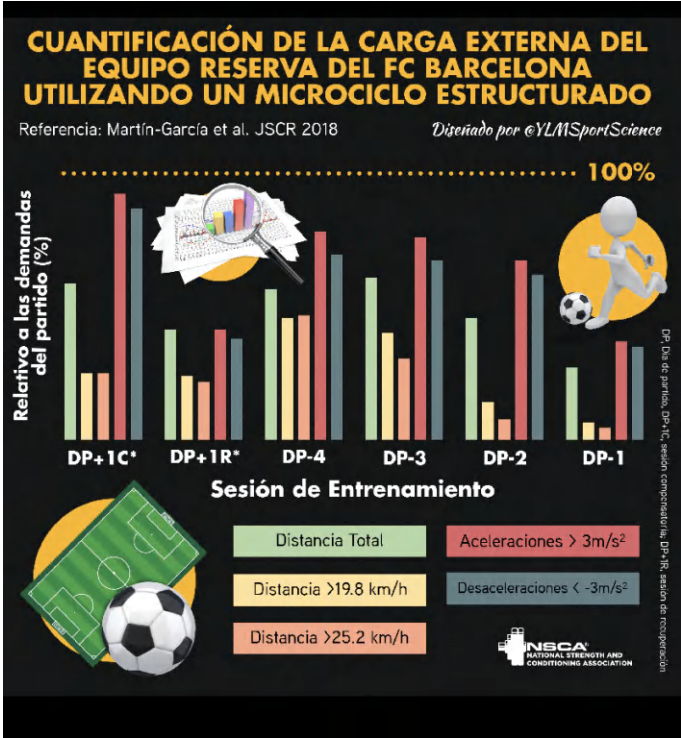
3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

QUANTIFICATION OF A PROFESSIONAL FOOTBALL TEAM'S EXTERNAL LOAD USING A MICROCYCLE STRUCTURE

ANDRÉS MARTÍN-GARCÍA,¹ ANTONIO GÓMEZ DÍAZ,^{1,2} PAUL S. BRADLEY,³ FRANCESC MORERA,^{1,4} AND DAVID CASAMICHANA⁵
¹FC Barcelona Sports Performance Department, Barcelona, Spain; ²Faculty of Sports Sciences, Murcia University, San Javier, Spain; ³Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, United Kingdom; ⁴Barcelona University of Physical Education and Sports Science, Barcelona, Spain; and ⁵Universidad Europea del Atlántico, Santander, Spain



In-season training load quantification of one-, two- and three-game week schedules in a top European professional soccer team

Rafael Oliveira¹, João Brito², Alexandre Martins³, Bruno Mendes⁴, Francisco Calvete⁴, Sandro Carriço⁴, Ricardo Ferraz⁵, Mário C Marques⁶
Affiliations + expand
PMID: 30529511 DOI: 10.1016/j.physbeh.2018.11.036

Contextualised peak periods of play in English Premier League matches

AUTHORS: Wonwoo Ju¹, Dominic Doran¹, Richard Hawkins², Antonio Gómez-Díaz³, Andres Martin-García⁴, Jack D Ade⁵, Andy Laws⁶, Mark Evans⁶, and Paul S Bradley⁷
Corresponding author: Wonwoo Ju
The Research Institution for

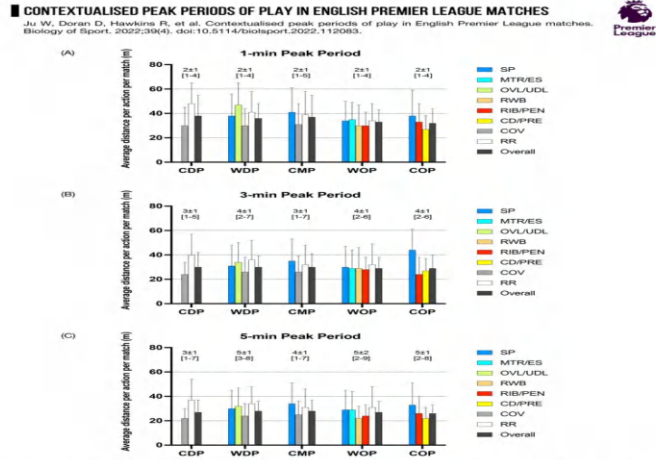


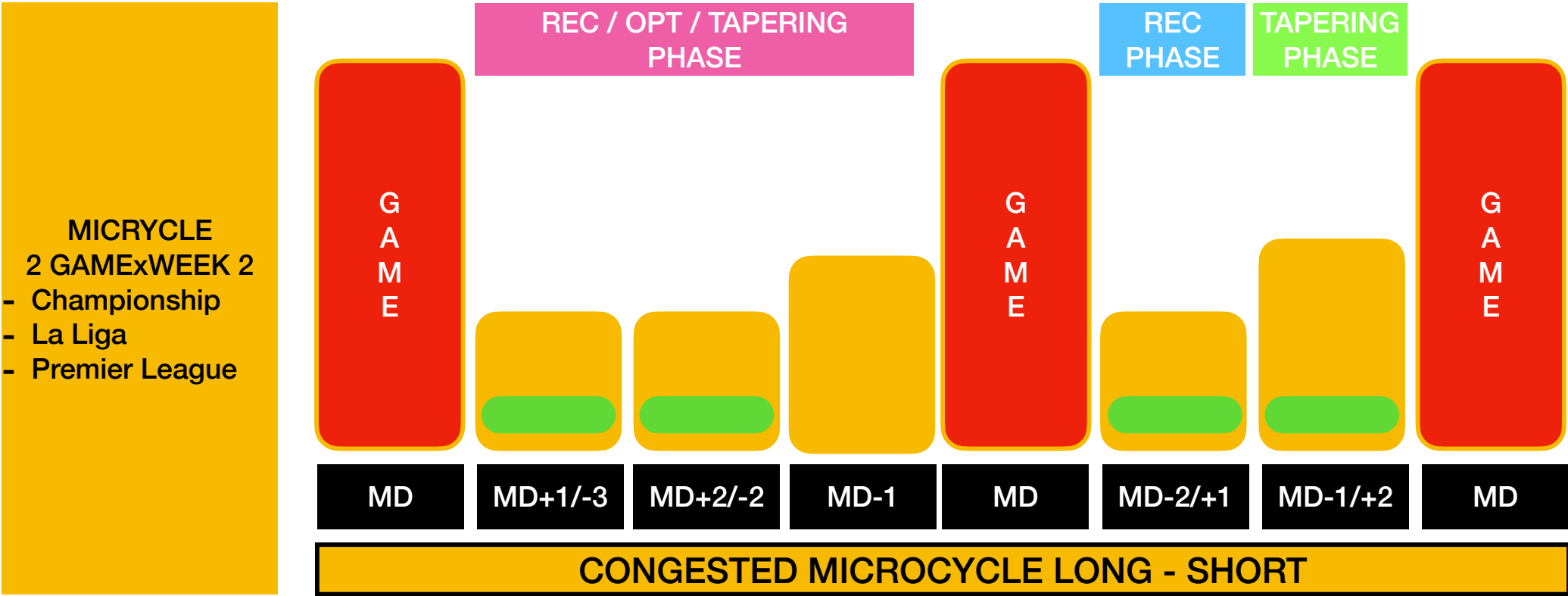
Figure 1. Average distance (m) per key contextualised action during the peak (A) 1-min, (B) 3-min, and (C) 5-min periods of play across positions. CDP: Central Defensive Players, WDP: Wide Defensive Players, CMP: Central Midfield Players, WOP: Wide Offensive Players, CDP: Central Offensive Players, SP: Support Play, MTR/ES: Move to Receive/Exploit Space, OVL/UDL: Over/Underlap, RWB: Run with Ball, RBSPEN: Run in Behind/Penalty, CDP/RE: Closing Down/Press, CDP: Covering, RR: Recovery Run. Values above the bars indicate the average number of physical-tactical actions performed per match (min-max).

Acute and Residual Soccer Match-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis

Silva J, Rumpf M, Hertzog M et al. See more
Sports Medicine
DOI: 10.1007/s40279-017-0798-8



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

Scheduling of Eccentric Lower-limb Injury Prevention Exercises during the Soccer micro-cycle: Which day of the week?

May 2018 · *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 28(10) · [Follow journal](#)
DOI: [10.1111/sms.13226](#)
Project: [Injury patterns and prevention in football \(soccer\)](#)
Ric Lovell · Matthew Whalan · Paul Marshall · [Show all 6 authors](#) · Martin Buchheit

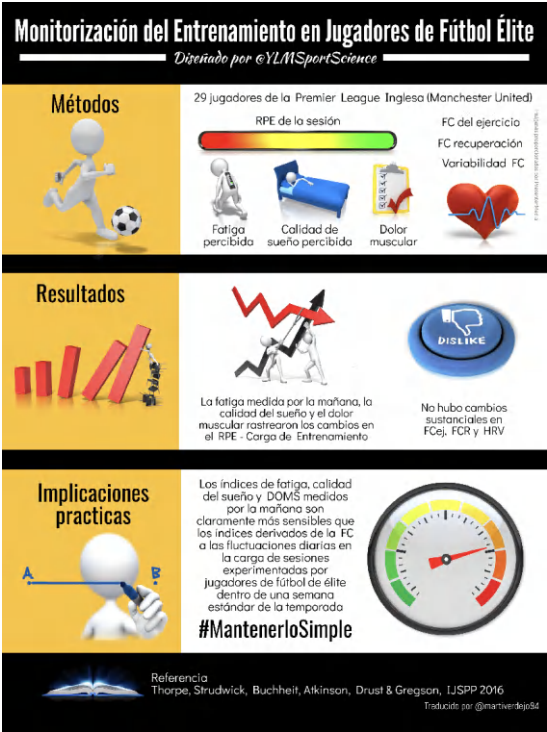
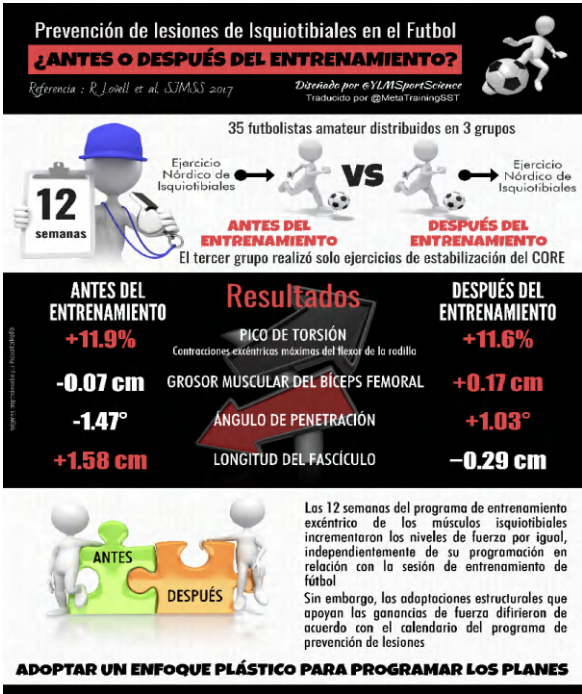
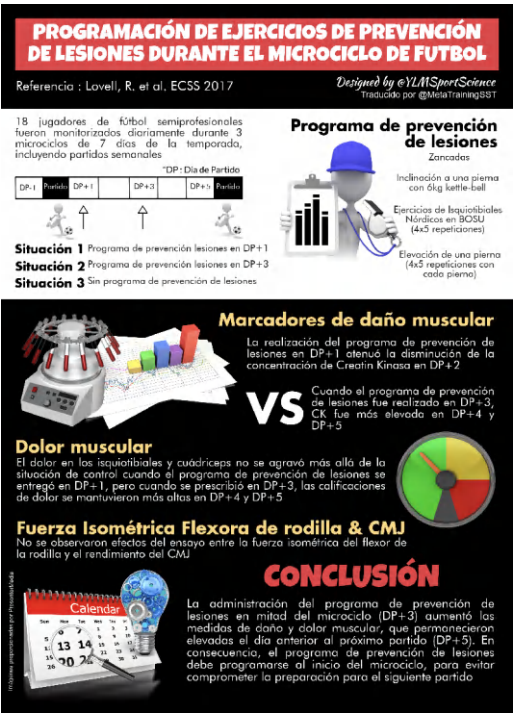
Hamstring Injury Prevention in Soccer: Before or After Training?

May 2017 · *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 28(2) · [Follow journal](#)
DOI: [10.1111/sms.12925](#)
Ric Lovell · Michael F Knox · Matthew Weston · [Show all 6 authors](#) · Paul Marshall

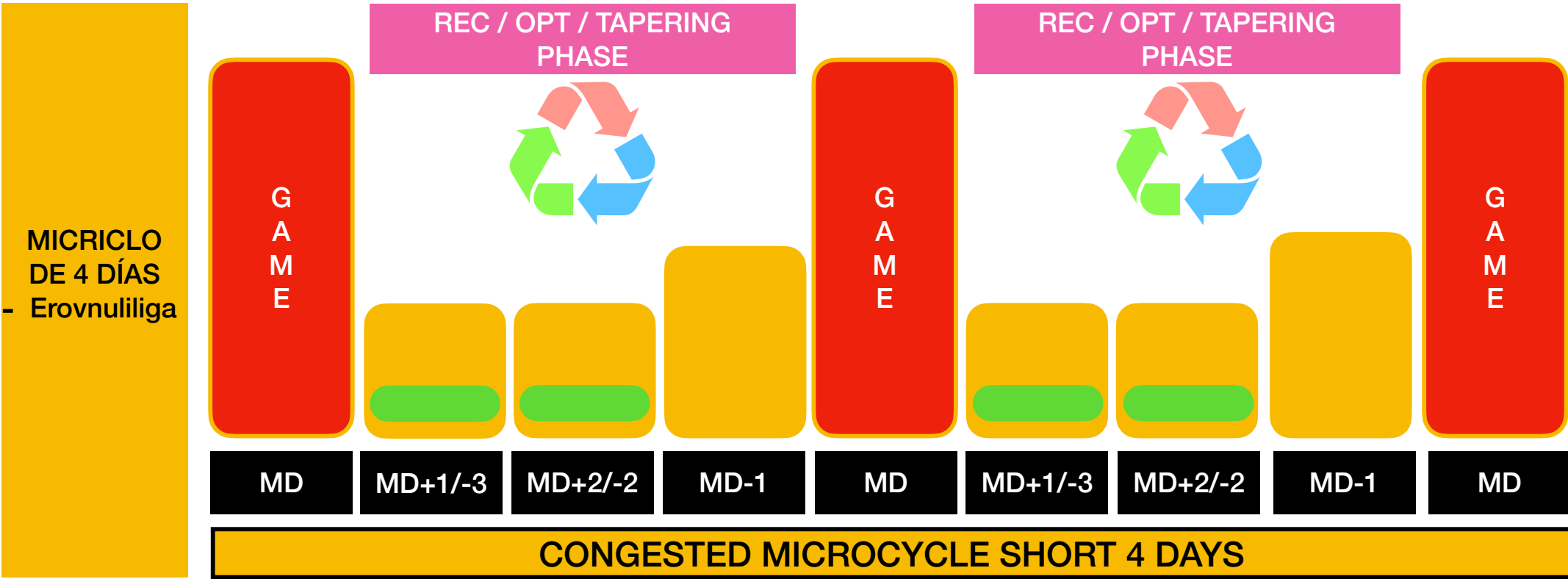
[Int J Sports Physiol Perform.](#) 2016 Oct;11(7):947-952. doi: 10.1123/ijspp.2015-0490. Epub 2016 Aug 24.

Tracking Morning Fatigue Status Across In-Season Training Weeks in Elite Soccer Players

Robin T Thorpe, Anthony J Strudwick, Martin Buchheit, Greg Atkinson, Barry Drust, Warren Gregson
PMID: 26816390 DOI: [10.1123/ijspp.2015-0490](#)



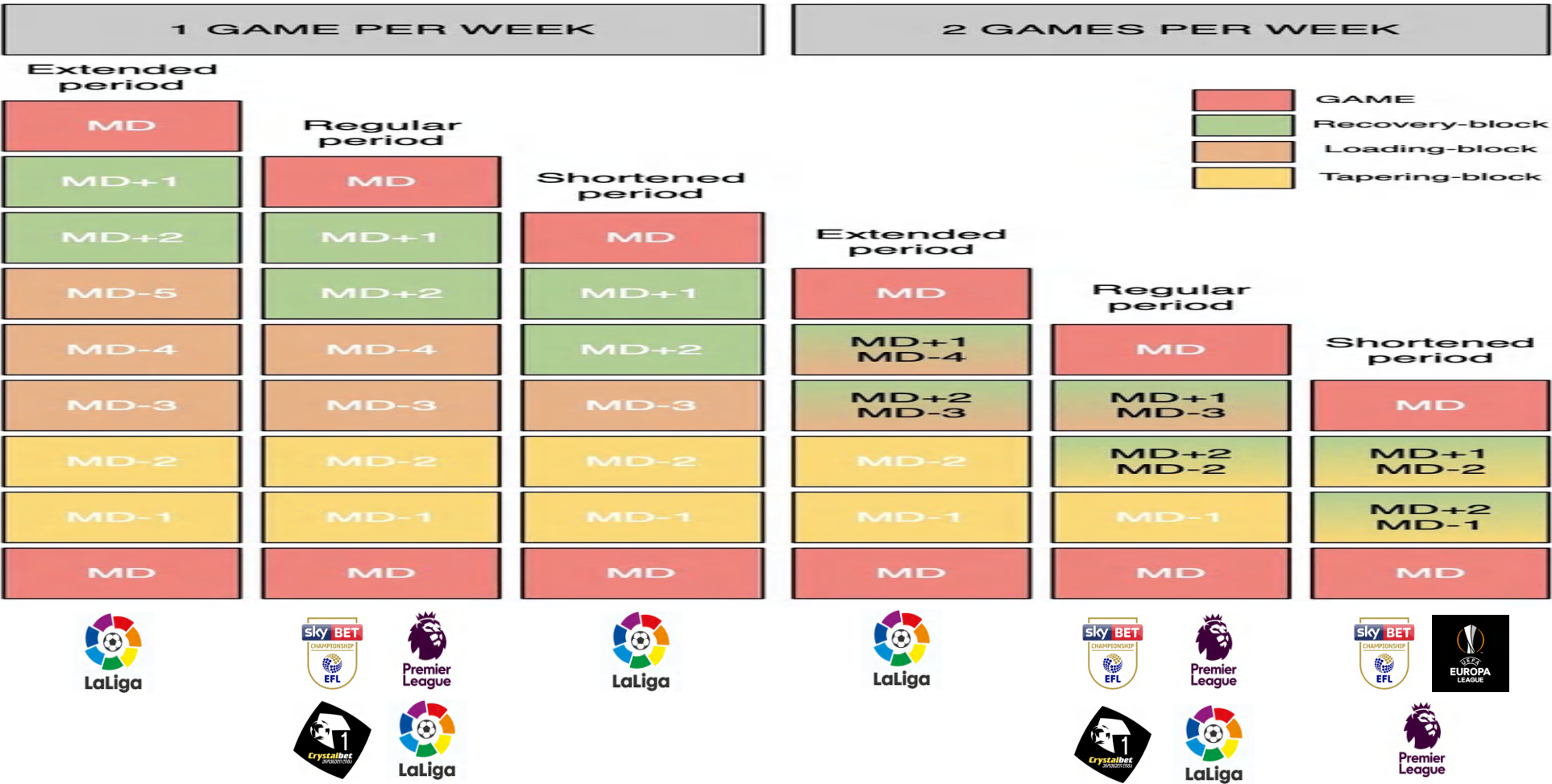
3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva



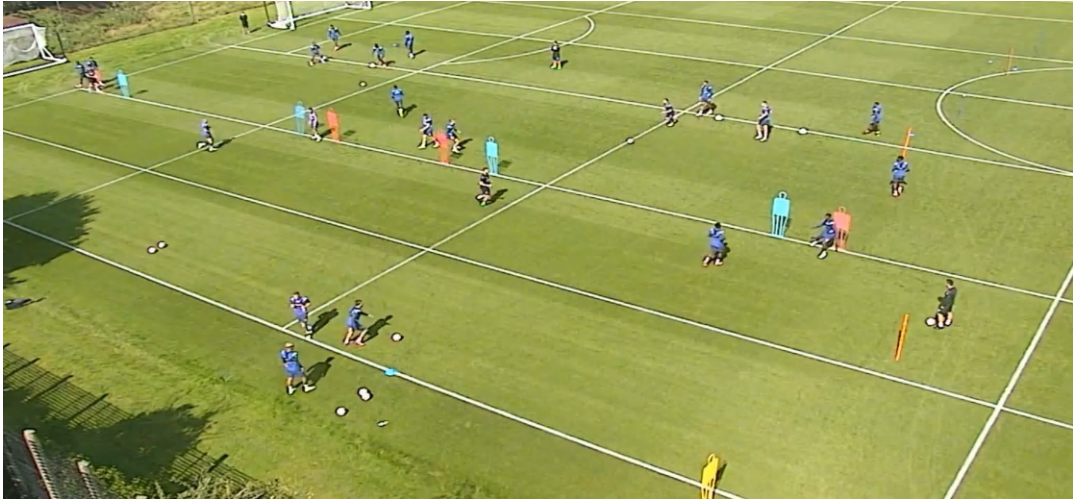
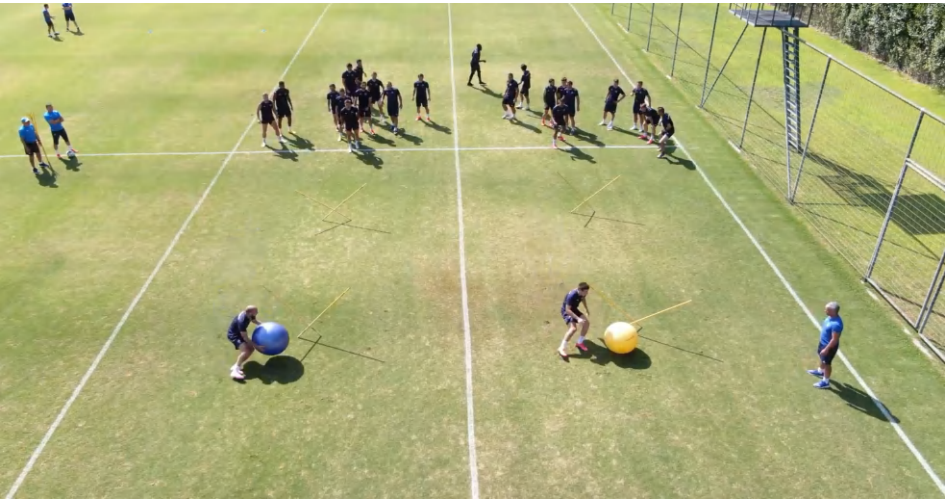
3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

ÚLTIMO MES COMPETICIÓN CHAMPIONSHIP

Abril

2021



Marzo							Mayo						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28	24	25	26	27	28	29	30
29	30	31					31						

○ HOME ○ AWAY □ National Teams

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
29 MD-4	30 MD-3	31 MD-2; William Ekong	1 MD-1; Dani, Masina, Craig, Wilmot, Sema	2 15h Sheffield W.	3 MD+1 / MD-2	4 MD-1
5 12'30h Middlesbrough	6 MD+1 / MD-3	7 MD-2	8 MD-1	9 19'45h Reading	10 MD+1	11 DAY OFF
12 DAY OFF	13 MD-4	14 MD-3	15 MD-2	16 MD-1	17 15h Luton Town	18 MD+1 / MD-2
19 MD-1	20 19.45h Norwich City	21 MD-3	22 MD-2	23 MD-1	24 15h Millwall	25 MD+1
26 DAY OFF	27 MD-4	28 MD-3	29 MD-2	30 MD-1	1 15h Brentford	2 MD+1
3 DAY OFF	4 MD-4	5 MD-3	6 MD-2	7 MD-1	8 15h Swansea C.	9 DAY OFF

ÚLTIMO MES COMPETICIÓN EROVNULILIGA

Noviembre

2020



Octubre							Diciembre						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		28	29	30	31			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
26 DAY OFF	27 DAY OFF	28 SESSION - 6 FCDT - Torpedo Postponed to 28/11	29 SESSION - 5	30 SESSION - 4	31 SESSION - 3	1 SESSION - 2
2 DAY OFF	3 DAY OFF	4 DAY OFF	5 DAY OFF	6 DAY OFF	7 DAY OFF	8 Test COVID 16h.
9 SESSION - 1 / STAGE	10 Dila - FCDT 18'00h.	11 SESSION +1/-4	12 SESSION - 3	13 SESSION - 2	14 SESSION - 1	15 Locomotive Tb FCDT 18'00h.
16 NATIONAL TEAM	17 NATIONAL TEAM	18 Georgia-Macedonia	19 NATIONAL TEAM	20 NATIONAL TEAM	21 Georgia-Armenia	22 DAY OFF
23 DAY OFF	24 DAY OFF	25 DAY OFF	26 SESSION	27 SESSION	28 SESSION	29 DAY OFF
30 Test COVID 13h.	31 SESSION	1 SESSION	2 SESSION	3 DAY OFF	4 SESSION - 5	5 SESSION - 4
6 SESSION	7 SESSION	8 SESSION	9 SESSION	10 SESSION	11 FCDT - Samtredia Postponed to 10/12	12 SESSION - 2
13 SESSION - 3	14 SESSION - 2	15 Test COVID 13h.	16 SESSION - 1	17 FCDT - Torpedo 17'00h.	18 Test COVID 13h.	19 SESSION - 1
20 SESSION	21 SESSION	22 SESSION	23 SESSION	24 SESSION	25 FCDT - Merani Postponed to 10/12	26 SESSION - 1
27 Chikhura - FCDT 18'30h.	28 SESSION +1 / -4	29 SESSION - 3	30 SESSION - 2	31 SESSION - 1	1 FCDT - Samtredia 14h.	2 FINAL LIGA
3 SESSION - 3	4 SESSION - 2	5 SESSION - 1	6 FCDT - Merani 14'00h.	7 FINAL LIGA		

3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD+1 / MD+2

> Int J Sports Physiol Perform. 2021 May 29;1-12. doi: 10.1123/ijspp.2020-0799.
Online ahead of print.

The Use of Recovery Strategies in Professional Soccer: A Worldwide Survey

Adam Field, Liam D Harper, Bryna C R Chrismas, Peter M Fowler, Alan McCall, Darren J Paul, Karim Chamari, Lee Taylor

PMID: 34051698 DOI: 10.1123/ijspp.2020-0799

> Phys Sportsmed. 2021 Sep;49(3):297-307. doi: 10.1080/00913847.2020.1819150.
Epub 2020 Sep 15.

The use of recovery strategies by Spanish first division soccer teams: a cross-sectional survey

Albert Altarriba-Bartés ^{1 2}, Javier Peña ^{1 2}, Jordi Vicens-Bordas ^{2 3 4}, Martí Casals ^{5 6}, Xavier Peirau ⁷, Julio Calleja-González ⁸

Affiliations + expand
PMID: 32882156 DOI: 10.1080/00913847.2020.1819150

Upper-Body Resistance Training Following Soccer Match Play: Compatible, Complementary, or Contraindicated?

In International Journal of Sports Physiology and Performance

Angelo Sabag, Ric Lovell, Neil P. Walsh, Nick Grantham, Mathieu Lacombe, and Martin Buchheit

DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0762>
Keywords: strength training; recovery; team sports
First Published Online: 13 Jan 2021
In Print: Volume 16; Issue 2 Page Range: 165-175

El Uso de Estrategias de Recuperación en el Fútbol Profesional: Una Encuesta Mundial

Referencia: Field et al. IJSP 2021

Diseñado por eYLMsportScience
Traducido por @martverdeja94

Un total de 80 practicantes de fútbol (13 países) completaron una encuesta sobre el uso del uso de estrategias de recuperación en el fútbol profesional

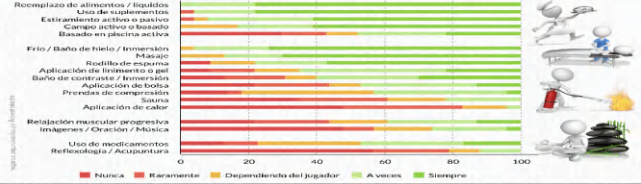
Los 3 objetivos de recuperación más importantes fueron

Objetivo	Primero	Segundo	Tercero
Aliviar el daño/fatiga muscular	24	12	10
Minimizar el riesgo de lesiones	19	14	5
Optimización del rendimiento	13	11	4
Centrado en la nutrición	5	7	8
Preparación para el próximo partido	10	6	3
Facilitar la adaptación	8	6	4
Mantenimiento del acondicionamiento	3	4	6
Alivio psicológico	5	1	6
Centrado en el sueño	6	4	2
Centrado en la salud	4	2	3
Total (%)	97	67	51

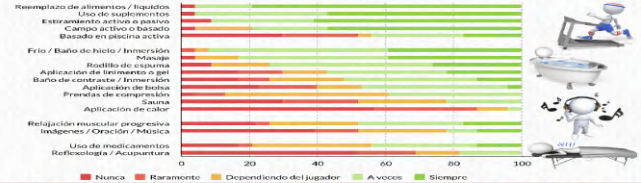


Estrategia de recuperación	DP-3	DP-2	DP-1	DP	DP+1	DP+2	DP+3	Uso (%)	Eficacia percibida (/10)
Recuperación activa	14	19	18	19	71	53	16	97	7,9
Día de recuperación estructurado	16	4	4	3	58	34	4	94	8,3
Día extra de descanso	8	5	3	4	56	41	6	94	8,3
Masaje	41	41	53	48	69	55	38	92	6,9
Terapia de agua fría	26	29	23	65	63	25	19	91	7,6
Provisión de carbohidratos	38	38	53	81	53	38	38	90	8,3
Mejorar la inmunidad/prevenición de enfermedades	16	15	28	46	50	35	23	87	7,5
Provisión de proteínas	49	46	45	71	66	63	46	85	8,2
Prenas compresivas	18	16	28	46	49	34	19	72	6,4
Terapia caliente	23	19	30	14	43	20	16	69	5,8
Higiene del sueño	18	16	48	34	38	16	13	66	7,2
Compresión neumática intermitente	16	15	15	28	41	25	13	57	6,3
Melatonina/Circadiana	4	6	23	20	13	4	4	40	5,8
Medicación para dormir	1	6	19	26	4	1	3	34	4,7
Fármacos antiinflamatorios no esteroideos	8	0	24	33	13	10	10	32	5
Media	23	23	29	37	47	32	20	73	6,9

El uso de estrategias de recuperación por equipos de fútbol profesional



Después de las sesiones de entrenamiento de temporada



Existe una brecha entre la teoría y la práctica cuando la información reportada por el personal médico, técnico y de rendimiento sobre los métodos de recuperación post-ejercicio en los entornos deportivos de equipos profesionales se contrasta con la investigación científica disponible al respecto.

Entrenamiento de fuerza de tren superior el día post partido en fútbol: ¿Compatible, complementario o contraindicado?

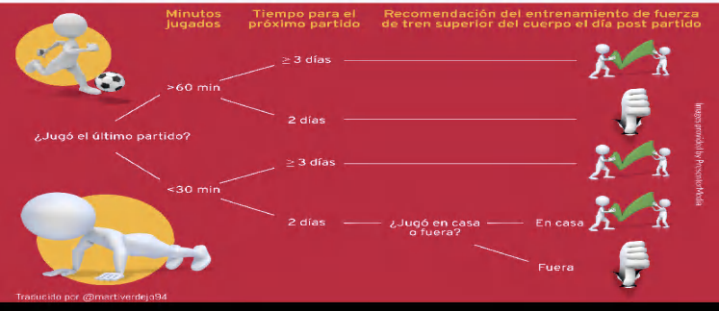
Referencia: Sabag et al. IJSP 2021 Diseñado por eYLMsportScience

1. Realizar entrenamiento de fuerza de tren superior el día después del partido en fútbol, como se implementa actualmente (bajo volumen, baja intensidad) - es poco probable que:



Por estas razones, es poco probable que acelere o perjudique la recuperación. En determinadas circunstancias, como los casos en los que la disposición percibida de los jugadores puede limitar su adherencia, estas prácticas pueden estar contraindicadas.

PERO 2. Un mayor volumen y/o mayor intensidad están sistemáticamente contraindicados, especialmente cuando los partidos solo están separados por unos pocos días.



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD+1 / MD+2

Workload Monitoring in Top-level Soccer Players During Congested Fixture Periods

April 2020 · *International Journal of Sports Medicine* 41(10) · [Follow journal](#)
DOI: [10.1055/a-1171-1865](#)
Project: [Quantification of training and match load in football \(soccer\)](#)
Lab: [Sport and Exercise Science Lab](#)
Antonio Gualtieri · Ermanno Rampinini · Sassi Roberto · Marco Beato

Effects of Different Training Interventions on the Recovery of Physical and Neuromuscular Performance After a Soccer Match
Tricoli, Alberto; Perrotti, Simone; Porri, Enrico; Pedrini, Ragda; Rascia, Letizia; Alberti, Giampiero; Longo, Stefano; Iala, F. Marcello
Author Information @
Journal of Strength and Conditioning Research August 2020 · Volume 34 · Issue 8 · p 2189-2196
doi: [10.1519/JSC.0000000000003269](#)

Small-Sided Games in Elite Soccer: Does One Size Fits All?

July 2017 · *International Journal of Sports Physiology and Performance* 13(5):1-24 · [Follow journal](#)
DOI: [10.1123/ijsp.2017-0214](#)
Mathieu Lacomme · Ben M. Simpson · Yannick Cholley · [Show all 5 authors](#) · Martin Buchheit



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD+1 / MD+2 / MD-5



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD-4

Original Research Article | Open Access | Published: 16 July 2020

Exercise-Based Strategies to Prevent Muscle Injury in Male Elite Footballers: An Expert-Led Delphi Survey of 21 Practitioners Belonging to 18 Teams from the Big-5 European Leagues

Alan McCall , R. Pruna, Nick Van der Horst, G. Dupont, M. Buchheit, A. J. Coutts, F. M. Impellizzeri, M. Fanchini on behalf of the EFP-Group

Sports Medicine 50, 1667–1681 (2020) | [Cite this article](#)

14k Accesses | 16 Citations | 268 Altmetric | [Metrics](#)



Original Article | Published: 19 July 2015

The effect of concurrent training organisation in youth elite soccer players

Kevin Enright , James Morton, John Iga & Barry Drust

European Journal of Applied Physiology 115, 2367–2381 (2015) | [Cite this article](#)

2768 Accesses | 20 Citations | 36 Altmetric | [Metrics](#)



Randomized Controlled Trial | Published: 2021 Oct 1;35(10):2769–2774. doi: 10.1519/JSC.0000000000003221.

Effects of Adding Vertical or Horizontal Force-Vector Exercises to In-season General Strength Training on Jumping and Sprinting Performance of Youth Football Players

Eduardo Abade ¹, Nuno Silva ¹, Ricardo Ferreira ², Jorge Baptista ¹, Bruno Gonçalves ³, Sofia Osório ¹, João Viana ¹

Affiliations: + expand
PMID: 31145387 DOI: 10.1519/JSC.0000000000003221



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD-4



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD-3

Randomized Controlled Trial | Int J Sports Physiol Perform. 2017 Jul;12(6):840-844.
doi: 10.1123/jsp.2016-0444. Epub 2016 Nov 11.

Very-Heavy Sled Training for Improving Horizontal-Force Output in Soccer Players

Jean-Benoit Morin, George Petrakos, Pedro Jiménez-Reyes, Scott R Brown, Pierre Samozino, Matt R Cross
PMID: 27834560 DOI: 10.1123/jsp.2016-0444

Open Access | Editor's Choice | Article

Effects of 7-Week Hip Thrust Versus Back Squat Resistance Training on Performance in Adolescent Female Soccer Players

by Jaime González-García^{1,*}, Esther Morencos², Carlos Balsalobre-Fernández^{3,4},
Ángel Cuéllar-Rayó¹ and Blanca Romero-Moraleda¹

Original research

Hamstring injury patterns in professional male football (soccer): a systematic video analysis of 52 cases

Thomas Gronwald^{1,*}, Christian Klein², Tim Hoenig³, Micha Pietzonka², Hendrik Bloch², Pascal Edouard^{4,5}, Karsten Hollander¹
Correspondence to Professor Thomas Gronwald, Institute of Interdisciplinary Exercise Science and Sports Medicine, MSH Medical School Hamburg, Hamburg 20457, Germany: thomas.gronwald@medschool-hamburg.de

Entrenamiento pesado en trineo para mejorar la producción de fuerza horizontal en jugadores de fútbol

Referencia: JB Morin et al. DSSP Noviembre 2016 Traducido por @VerdeU Diseñado por eYLM SportScience

Entrenamiento Tradicional de Sprint

16 sesiones de 10x20-m sprint
SIN CARGA
8 semanas

Entrenamiento pesado en trineo

16 sesiones de 10x20-m sprint
80% DE CARGA DE LA MASA CORPORAL
8 semanas

RESULTADOS

El entrenamiento de sprint muy pesado con el trineo resultó incrementar la producción de fuerza horizontal máxima & la efectividad mecánica (es decir, la fuerza aplicada horizontalmente) en comparación con el entrenamiento de velocidad estándar sin carga.

+ MEJORA DEL RENDIMIENTO EN SPRINT MAYOR 5-m & 20-m

Estos resultados pueden no solo tener implicaciones importantes con respecto al rendimiento de la aceleración a corta distancia, sino también en la prevención de lesiones de los isquiotibiales

Efectos de 7 Semanas de Entrenamiento de Fuerza sobre el rendimiento: Empuje de Cadera vs Sentadilla

Referencia: González-García et al. Sports 2019 Traducido por @VerdeU Diseñado por eYLM SportScience

24 jugadoras adolescentes de fútbol (17 ± 2 años) fueron asignadas al azar en 3 grupos

Grupo de empuje de cadera

Los participantes en los grupos de entrenamiento se unieron a un programa de entrenamiento de fuerza progresiva dos veces por semana durante 7 semanas con ejercicios de empuje de cadera o sentadilla

Grupo de Sentadilla

Control

RESULTADOS

- El grupo de empuje de cadera mostró mayores mejoras en el sprint de 10-m, 20-m y el cambio de dirección que el grupo de sentadilla
- El grupo sentadilla demostró un aumento sustancial en el salto de contramovimiento, pero la diferencia en el cambio no fue clara en comparación con el empuje de la cadera

Estos resultados coincidieron con el principio de especificidad, ya que estas variables tenían la misma dirección externa del vector fuerza

Estos resultados pueden ser útiles para entrenadores de fuerza y acondicionamiento, ya que ambos ejercicios de fortalecimiento mejoraron el rendimiento de diferentes formas debido a la naturaleza de los ejercicios

PATRONES DE LESIONES EN EL ISQUIOTIBIAL EN EL FÚTBOL

Referencia: Gronwald et al. BJSM 2021 Diseñado por eYLM SportScience Traducido por @martverde94 KINESPORT

Se analizaron 52 casos recientes de lesiones agudas en los músculos isquiotibiales sin contacto y en partidos indirectos de las dos divisiones más altas del fútbol masculino alemán (e.d., tiempo perdido >7 días)

RESULTADOS

A

El bíceps femoral fue el músculo más afectado (79%) de todos los casos incluidos

B

Lesiones de los isquiotibiales relacionadas con el estiramiento
Frenar o detenerse con una acción de choque, aterrizaje, patada

52% 48%

Lesiones relacionadas con el sprint

El análisis cinemático de las lesiones relacionadas con el estiramiento reveló un cambio de movimiento que pasó de una flexión de rodilla a una extensión de rodilla y un ángulo de rodilla <45° cuando la lesión sucedió en todos los movimientos de cadena abierta y cerrada

IMPLICACIONES

A pesar de la variedad de eventos incitantes, los movimientos rápidos con altas demandas excéntricas de la parte posterior del muslo pueden considerarse como el componente principal en las lesiones de los isquiotibiales

jordiabellaredondo@gmail.com @JORDIABELLA jordi_abella Jordi ABELLA REDONDO www.jordiabellaredondo.weebly.com

3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD-3



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD-2

Efectos del afinamiento en la aptitud física en los deportes de equipo

Referencia: Vachon et al. EJSS 2020

Diseñado por @YLMsportScience
Traducido por @VerdojU

13 artículos fueron revisados para evaluar los efectos de una estrategia de afinamiento en la aptitud neuromuscular y metabólica en atletas de deportes de equipo

Los practicantes de deportes de equipo pueden implementar con confianza un afinamiento dentro de su plan de entrenamiento periodizado como una estrategia para lograr un rendimiento máximo en la habilidad para repetir sprints, VO2pico, potencia máxima y agilidad/cambio de dirección, todos los cuales son conocidos por ser determinantes del rendimiento en deportes de equipo

Los atletas de calibre internacional deberían beneficiarse al máximo de la implementación de una estrategia de afinamiento, particularmente si la reducción está precedida por un periodo de sobrecarga de entrenamiento

APPLIED SPORT SCIENCES

Effects of tapering on neuromuscular and metabolic fitness in team sports: a systematic review and meta-analysis

Adrien Vachon, Nicolas Berryman, Riggo Mujika, Jean-Baptiste Paquet, Denis Arvisais & Laurent Bosquet

Pages 300-311 | Published online: 14 Mar 2020

Download citation | <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1736183> | Check for updates

Review | Open Access | Published: 12 September 2017

Practical nutritional recovery strategies for elite soccer players when limited time separates repeated matches

Mayur Krachna Ranchordas, Joel T. Dawson & Mark Russell

Journal of the International Society of Sports Nutrition 14, Article number: 35 (2017) | [Cite this article](#)

54k Accesses | 22 Citations | 177 Altmetric | [Metrics](#)

NUTRICIÓN & RECUPERACIÓN DURANTE LA AGLOMERACIÓN DE PERIODOS COMPETITIVOS EN EL FUTBOL

Referencia : Ranchordas, Dawson and Russell, JISSN 2017

Diseñado por @YLMsportScience
Traducido por @MetaTrainingSST

1. REABASTECIMIENTO DE ENERGIA (POST PARTIDO) & PRE-CARGA (PRE-PARTIDO)

Programa 3-4 comidas principales y meriendas regulares de carbohidratos divididas a lo largo del día para consumir ~6-10 g/kg de masa corporal de carbohidratos

- Granos (quino, pasta, arroz, fideos y cuscús)
- Verduras con almidón (patatas), legumbres (frijoles y lentejas), fruta
- Cereales (avena, muesli)
- Comida indicada después del partido: porciones de patatas dulces, pollo rebozado y burritos de pollo

2. MANTENIMIENTO DE LA REPARACIÓN & ADAPTACIÓN

1.5-2 g/kg de peso corporal por día de proteínas debería ser suficiente para reparar completamente el daño muscular y estimular las adaptaciones específicas del fútbol

Las comidas y las meriendas se deben dividir en porciones de proteínas de 6x 20-25g a lo largo del día, intercaladas con aproximadamente 3 horas para maximizar al máximo la tasa de síntesis proteica

Las fuentes de proteínas contienen 10g de proteína

- 40g de pollo cocido, carne de cordero o cerdo
- 300 ml leche
- 2 huevos pequeños
- 30g de queso bajo en grasas
- 120g de carne de soja o tofu
- 50g de atún enlatado o salmón o pescado a la parrilla

3. REHIDRATACIÓN

Hay que empezar tan pronto como se finalice el ejercicio 1kg de peso perdido = 1,5 litros de fluido necesario (hay que reemplazar el volumen perdido entre 2 y 4 horas después del ejercicio durante un periodo normal de tiempo)

- Bebidas deportivas que contienen electrolitos y carbohidratos
- Bebidas con base de leche/suplementos que incluyen otros nutrientes
- Zumo de frutas
- Las bebidas de cola, té y café podrían ser una fuente valiosa de líquidos y no deberían descartarse por completo
- Solo agua si comen bocadillos salados al mismo tiempo

4. REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y LA DOLOR MUSCULAR

Los complementos alimenticios o suplementos nutricionales antioxidantes y antiinflamatorios pueden modular la reacción inflamatoria, lo que pueden ser beneficioso en la fase aguda de recuperación

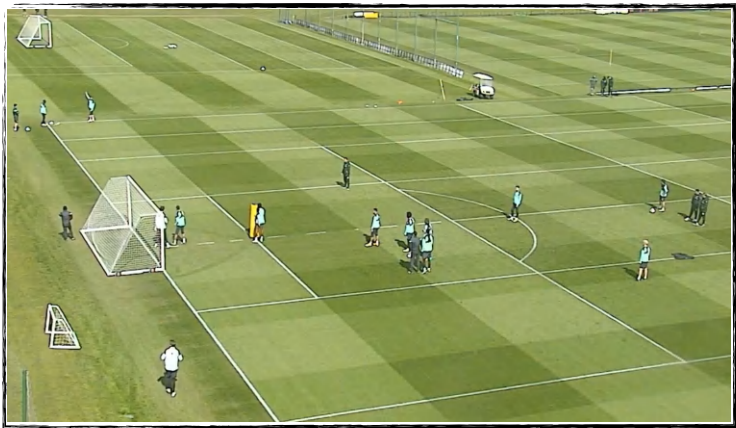
Cualquier forma de suplemento antioxidante o antiinflamatorio se debe dosificar cuidadosamente. La adaptación específica al fútbol se desencadena por las reacciones inflamatorias y las reacciones

- Arándanos, ciruelas, pasas, brotes, brócoli, frambuesa, coraza dulce
- Pescado azul, frijoles, semillas de lino, nueces

* Para los jugadores que jugaron todo el partido

3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD-2



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD-1

ESTRATEGIAS DE PREPARACIÓN PARA EL DÍA DE PARTIDO

para mejorar el rendimiento físico & la preparación de los deportistas de deportes colectivos

Referencia: Mason et al. Sports Med 2020

Designed by @VLMsSportScience

Múltiples intervenciones de ejercicio pueden ser beneficiosas para mejorar el rendimiento físico y la preparación de los atletas

1 El entrenamiento de fuerza moderada a alta intensidad y bajo volumen tiene el mayor efecto en el rendimiento de fuerza, potencia y velocidad

3x 3-4 reps

>80% 1RM

4-6h antes de la competición

2 El aumento de repeticiones produce una disminución del rendimiento y requiere tiempos de recuperación prolongados, lo que puede afectar a su practicidad el día de competición

3 Los movimientos compuestos (e.d. sentadillas, movimientos Olímpicos) proporcionan una mayor respuesta de preparación que los movimientos aislados (e.d. extensiones de piernas) con efectos menos fatigantes

ON

OFF

4 Las estrategias basadas en carrera a pie son más efectivas que las de pedaleo

VS

5 Se recomiendan sprints de corta duración (<30s) de máxima intensidad

6 Las estrategias de preparación basadas en sprint mejoran los tiempos de sprint y la capacidad de repetir sprints 5-6 h después

6h

7 Las intervenciones basadas en Sprint son prácticas, eficientes en el tiempo y requieren unos recursos mínimos

8 La especificidad del movimiento en comparación con la tarea de ejecución posterior también es importante

pero se deben implementar movimientos específicos junto con estrategias de carga selectivas para optimizar el efecto de cebado

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

CORRER VS PEDALEAR

Sports Medicine (2020) 50:1943–1962

<https://doi.org/10.1007/s00770-020-01130-1>

http://orcid.org/0000-0001-5819-3173

SYSTEMATIC REVIEW

The Use of Acute Exercise Interventions as Game Day Priming Strategies to Improve Physical Performance and Athlete Readiness in Team-Sport Athletes: A Systematic Review

Billy Mason^{1,2} · Andrew McKune^{1,2,3} · Kate Pumps^{1,2} · Nick Ball^{1,2}

Published online: 10 August 2020

© Springer Nature Switzerland AG 2020

Daily Distribution of Macronutrient Intakes of Professional Soccer Players From the English Premier League

in International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism

Liam Anderson, Robert J. Naughton, Graem...

DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsem.2016-0265>

Keywords: glycogen; protein; carbohydrate; soccer

In Print: Volume 27: Issue 6

Page Range: 491–498

DISTRIBUCIÓN DIARIA DE LA INGESTAS DE MACRONUTRIENTES DE FUTBOLISTAS PROFESIONALES

Referencia : Anderson et al. IJSEM 2017

Disenado por @VLMsSportScience

Traducido por @MetaTrainingSST

Se analizó la distribución diaria de la ingesta de macronutrientes de 6 futbolistas de la Premier League Inglesa

Días de entrenamiento

Se observó un efecto sesgado y jerárquico para la alimentación de proteínas

Cena > Almuerzo > Desayuno > Merienda

Días de partido

Partido del día 1 (8:05 pm Inicio) & Partido del día 2 (4:15 pm Inicio)

Com 2a antes del partido (1.5 g/kg MC vs 2.3g/kg, recomendado)

Se informó de a ingesta inmediatamente después del partido (1.1 g/kg) vs las directrices bien aceptadas de 2g/kg de masa corporal durante varias horas después del ejercicio

1 También se debe prestar atención a garantizar la distribución de la ingesta de proteínas para promover los componentes de la adaptación del entrenamiento

2 Los jugadores pueden beneficiarse del consumo de mayores cantidades de CHO tanto en las comidas previas como post partido, con la finalidad de incrementar la disponibilidad de CHO para maximizar la tasa de resíntesis de glucógeno muscular

jordiabellaredondo@gmail.com

@JORDIABELLA

jordi_abella

Jordi ABELLA REDONDO

www.jordiabellaredondo.weebly.com

3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD-1



3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD

Estrategias de la Media Parte para mejorar el Rendimiento en la Segunda Parte en Jugadores de Deportes de Equipo

Traducido por @MetaTrainingSST Diseñado por eYLMsPortScience

LOS JUGADORES REGRESAN DEL CAMPO

-15min

Tiempo de los jugadores (incluido el tratamiento de lesiones)

-10min

Charla del entrenador al equipo

-6min

Ver imágenes de video

Recalentamiento

-1min

Abordar los problemas del equipo + Chicle de Cafeína

Bocadillo de carbohidratos

¡VAMOS!

Referencia : Russell, West, Harper, Cook & Kilduff Sports Medicine, December 2014

Review Article | Published: 12 December 2014

Half-Time Strategies to Enhance Second-Half Performance in Team-Sports Players: A Review and Recommendations

Mark Russell | Daniel J. West, Liam D. Harper, Christian J. Cook & Liam P. Kilduff

Sports Medicine 45, 353–364 (2015) | Cite this article

4081 Accesses | 46 Citations | 241 Altmetric | Metrics

Systematic Review | Published: 02 July 2018

Effects of Warm-Up, Post-Warm-Up, and Re-Warm-Up Strategies on Explosive Efforts in Team Sports: A Systematic Review

Luís Miguel Silva, Henrique Pereira Neiva, Mário Cardoso Marques, Mikel Izquierdo & Daniel Almeida Marinho

Sports Medicine 48, 2285–2299 (2018) | Cite this article

6893 Accesses | 41 Citations | 81 Altmetric | Metrics

Efectos de las Estrategias de Calentamiento, Post-Calentamiento & Re-Calentamiento

en Esfuerzos Explosivos de Deportes de Equipo Referencia : Silva et al. Sports Med 2018

CALENTAMIENTO & POST-CALENTAMIENTO

Estrategias adecuadamente estructuradas en el calentamiento

Evitar un descanso prolongado en el post-calentamiento

RE-CALENTAMIENTO

Se requieren 2 minutos de re-calentamiento activo con sprints y saltos cortos para la transición de más de 15 minutos (90% de la frecuencia cardíaca máxima)

Re-calentamiento en la media parte

Combinando prendas calentadas para mantener la temperatura muscular

Realizar una estrategia activa, con áreas explosivas o pequeños juegos durante 5 minutos antes de volver a ingresar al juego

Mejora del Rendimiento Explosivo

Los estudios tienden a recomendar una estrategia corta de calentamiento activo, incrementando gradualmente la intensidad y el uso de prendas calientes poco después del calentamiento para mantener la temperatura muscular

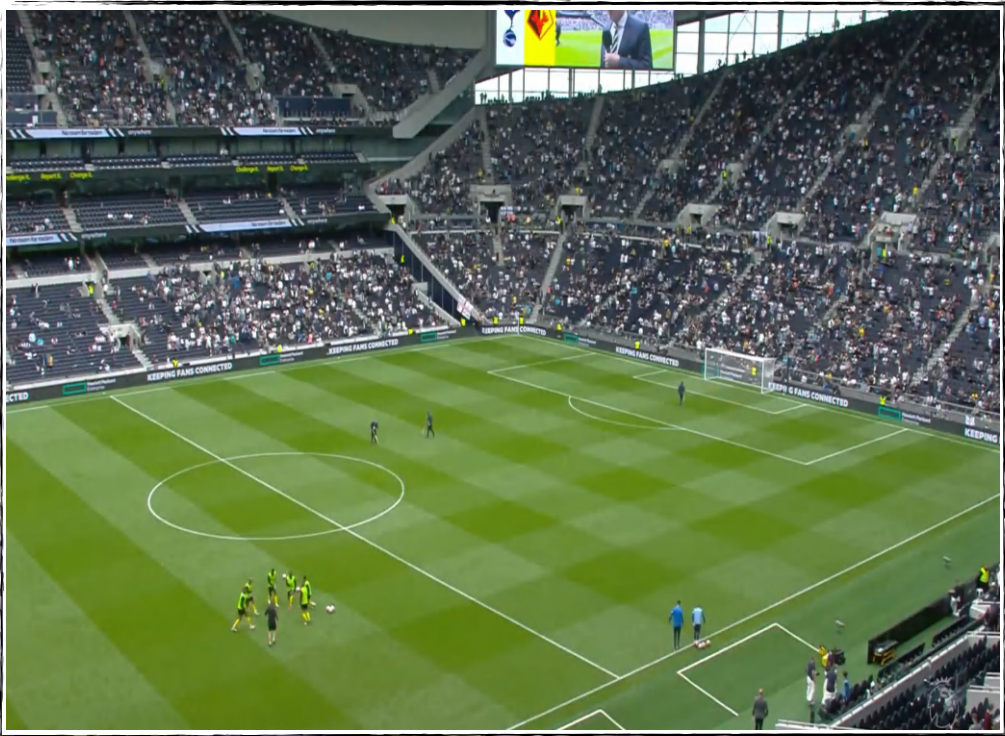
10-15 min ~50-90% HRmax

ofrece como resultado un mejor rendimiento explosivo que 15 minutos de descanso

Diseñado por eYLMsPortScience Traducido por @MetaTrainingSST

3. Comparativa Microciclos Alta Densidad Competitiva

MD



Take Home Messages

Formación, inicial, continua y permanente. De lo básico/general a lo específico.

Leer y escuchar mucho de todos los profesionales, entrenadores, técnicos, staffs... y al JUGADOR.

No hay recetas... No hay libros de ganar... Cada contexto tiene su receta, su libro

Soñar en grande y disfrutar del camino

**MUCHAS GRACIAS
POR
VUESTRA ATENCIÓN!**



 **@JORDIABELLA**

 **jordi_abella**

 **jordiabellaredondo@gmail.com**