



ÁLVARO DE PEDRO



JAIME CAPELLÁ

»»» VIDEOCONFERENCIA GRATUITA «««

"Relación Preparador Físico - Entrenador" "PF en el proceso de entrenamiento"

Participa en directo con propuestas y preguntas.



MIGUEL HOYO



MANU SANTOS



VIDEOCONFERENCIA A TRAVÉS DE ZOOM



DOMINGO 19 DE ABRIL A LAS 18 H
(HORA DE ESPAÑA)



RELLENA EL FORMULARIO E INSCRÍBETE GRATIS



¿CÓMO CREES QUE DEBERÍA SER LA
RELACIÓN ENTRE PREPARADOR
FÍSICO Y ENTRENADOR ?

NOTAS :

- COMUNICACIÓN FLUÍDA
- CREAR UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
- SALTO FÍSICO ENTRE CATEGORÍAS
- STAFF DEBE COMPARTIR UNA MISMA IDEA
- -NEXO DE UNIÓN ENTRE STAFF TÉCNICO Y MÉDICO

¿CÓMO CREES QUE LA
PREPARACIÓN FÍSICA PUEDE
APORTAR MÁS AL PROCESO DE
ENTRENAMIENTO?

NOTAS :

- INCORPORAR Y PEDIR AL PF
- EL PF HA DE CONOCER EL JUEGO
- PF GENERAL EN LA BASE
- PF GESTOR DE GRUPO
- DATOS OBJETIVOS Y VISUALES
- DISPONIBILIDAD DE JUGADORES
- CONSEGUIR VENTAJA FÍSICA RESPECTO AL RIVAL
- TRABAJO EN LA MISMA LÍNEA
- UNIÓN DEL TRABAJO FÍSICO CON LA TÉCNICA INDIVIDUAL

**-RECOMENDACIONES QUE
DARÍAS AL PREPARADOR
FÍSICO PARA QUE CONSIGA
SER TENIDO EN CUENTA POR
ENTRENADORES MÁS
TRADICIONALES-**

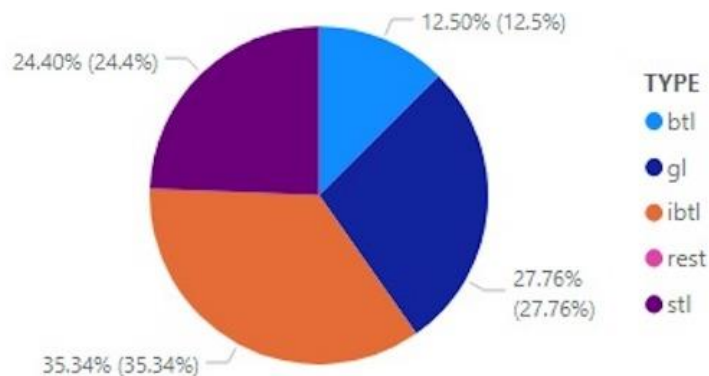
NOTAS :

- RESPALDAR EL TRABAJO CON DATOS
- QUE EL ENTRENADOR NO PERCIBA QUE LOS RIVALES NOS SUPERAN EN EL APARTADO FÍSICO
- PROMOVER UNA COMUNICACIÓN
- PROPORCIONAR INFORMACIÓN CLARA Y CONCISA, LO MÁS VISUAL POSIBLE .

Semana

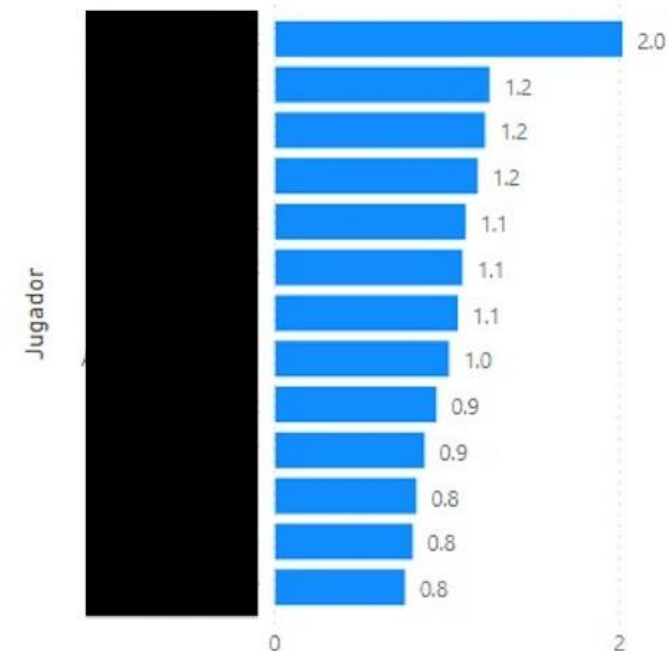
Semana 26

% de Distribución de la carga Semanal



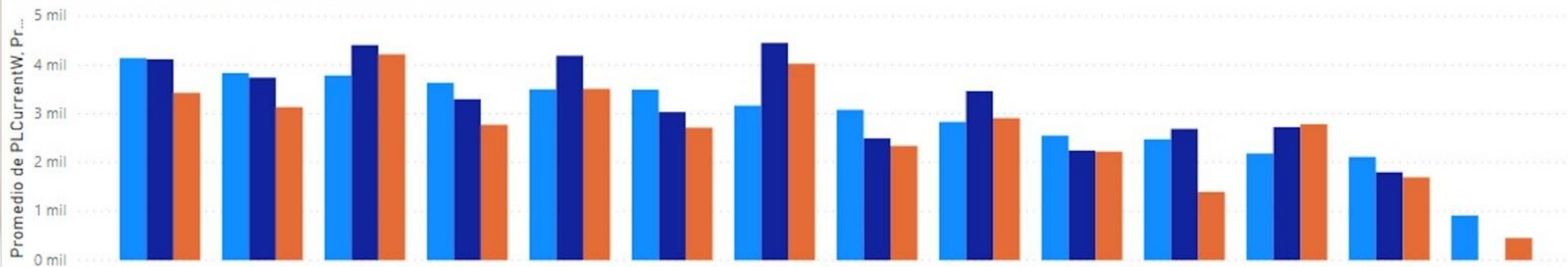
| Jugador | btl | gl | ibtl | rest | stl | Total |
|---------|-----|----|------|------|-----|-------|
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 10 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 10 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 10 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 10 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 10 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 2 | 4 | | 4 | 12 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| | 2 | 2 | 2 | | 5 | 11 |
| | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| Total | 28 | 25 | 42 | 13 | 43 | 151 |

Riesgo de Lesión por Sobrecarga



Carga de Entrenamiento de la Semana Actual (Current), semana pasada (W-1) y hace 2 semanas (W-2)

Promedio de PLCurrentW (light blue), Promedio de PLW-1 (dark blue), Promedio de PLW-2 (orange)



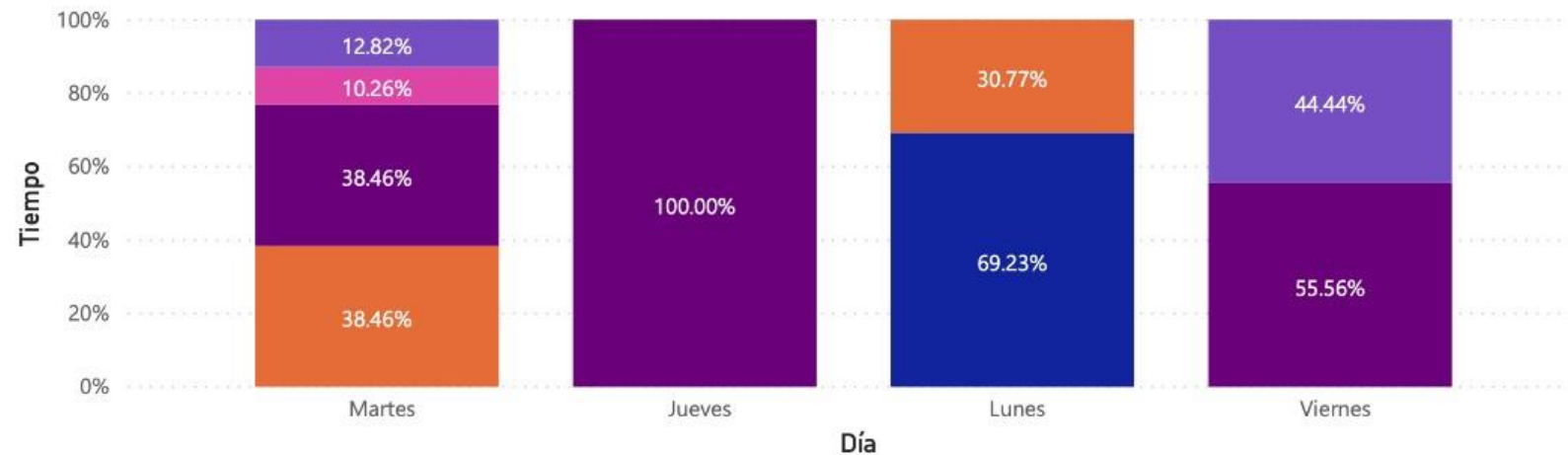
Legenda: **btl**: E.Equipo; **ibtl**: E.individual; **stl**: Gimnasio/rehab; **gl**: Partido

Ratio Ac/Ch; Entre 0,8 y 1,4 son valores normales. >1,5 Riesgo de lesión por sobrecarga

Distribución de Contenidos

Tiempo por Día y Grado Esp.

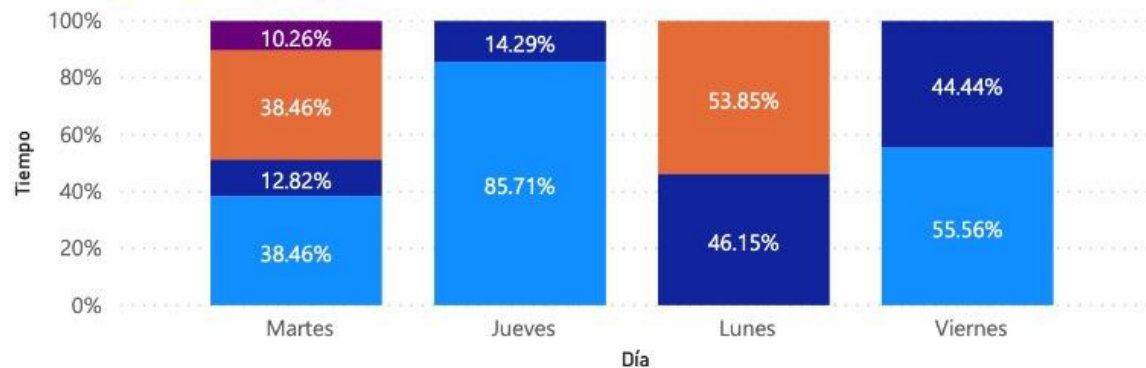
Grado Esp. ● 3c3/2c2 ● 4c4 ● 5c5 ● Superioridades ● Xc0 / Xc0(+1)



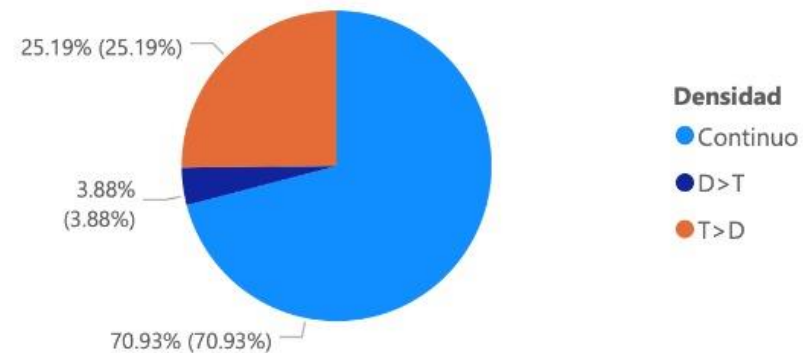
| Grado Esp. | 1,5p | 1/2p | 1p | Xp | Total |
|----------------|------------|-----------|-----------|----------|------------|
| 3c3/2c2 | | 10 | 35 | | 45 |
| 4c4 | | 20 | 30 | | 50 |
| 5c5 | 115 | 10 | | | 125 |
| Superioridades | | | | 8 | 8 |
| Xc0 / Xc0(+1) | | 30 | | | 30 |
| Total | 115 | 70 | 65 | 8 | 258 |

Tiempo por Día y Espacio

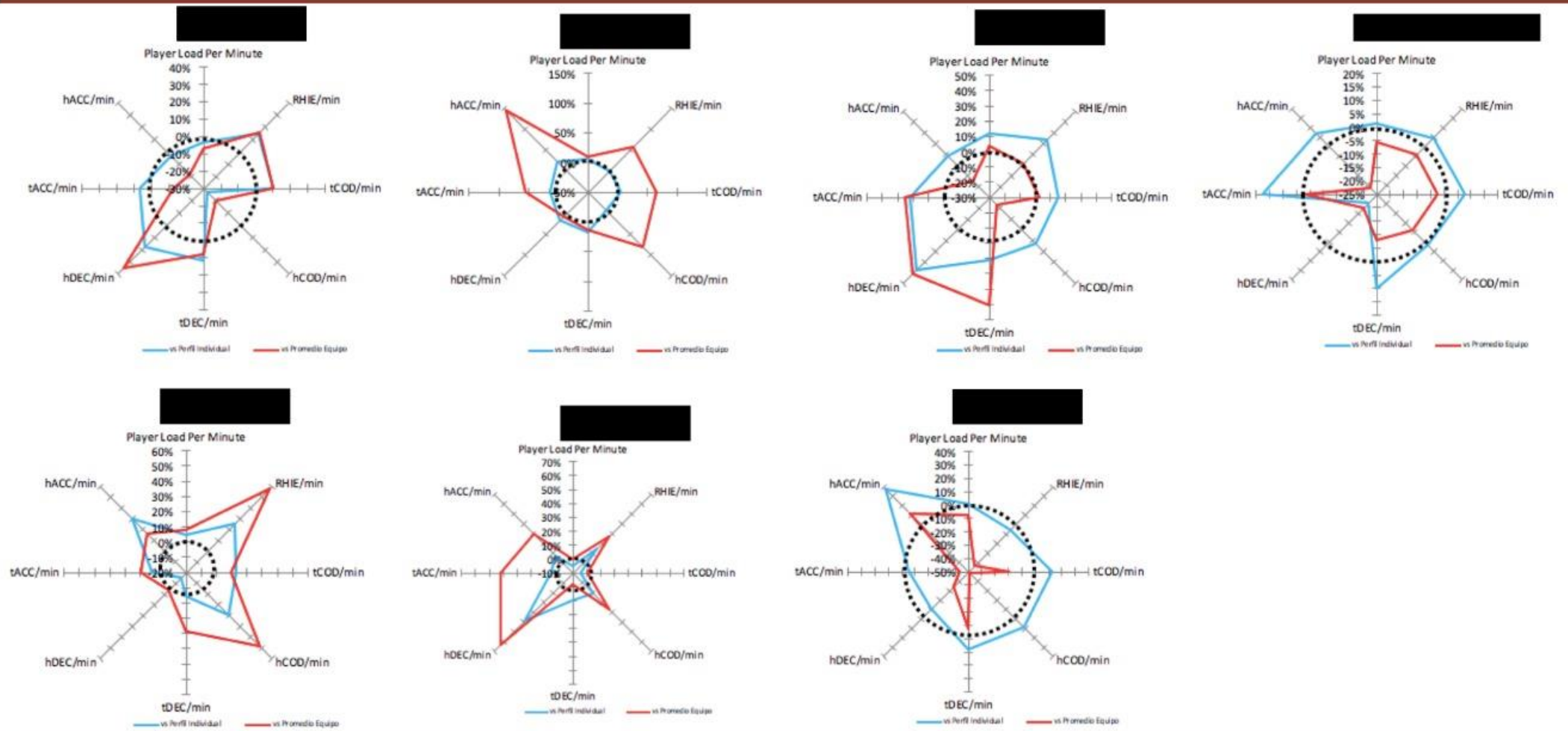
Espacio ● 1,5p ● 1/2p ● 1p ● Xp



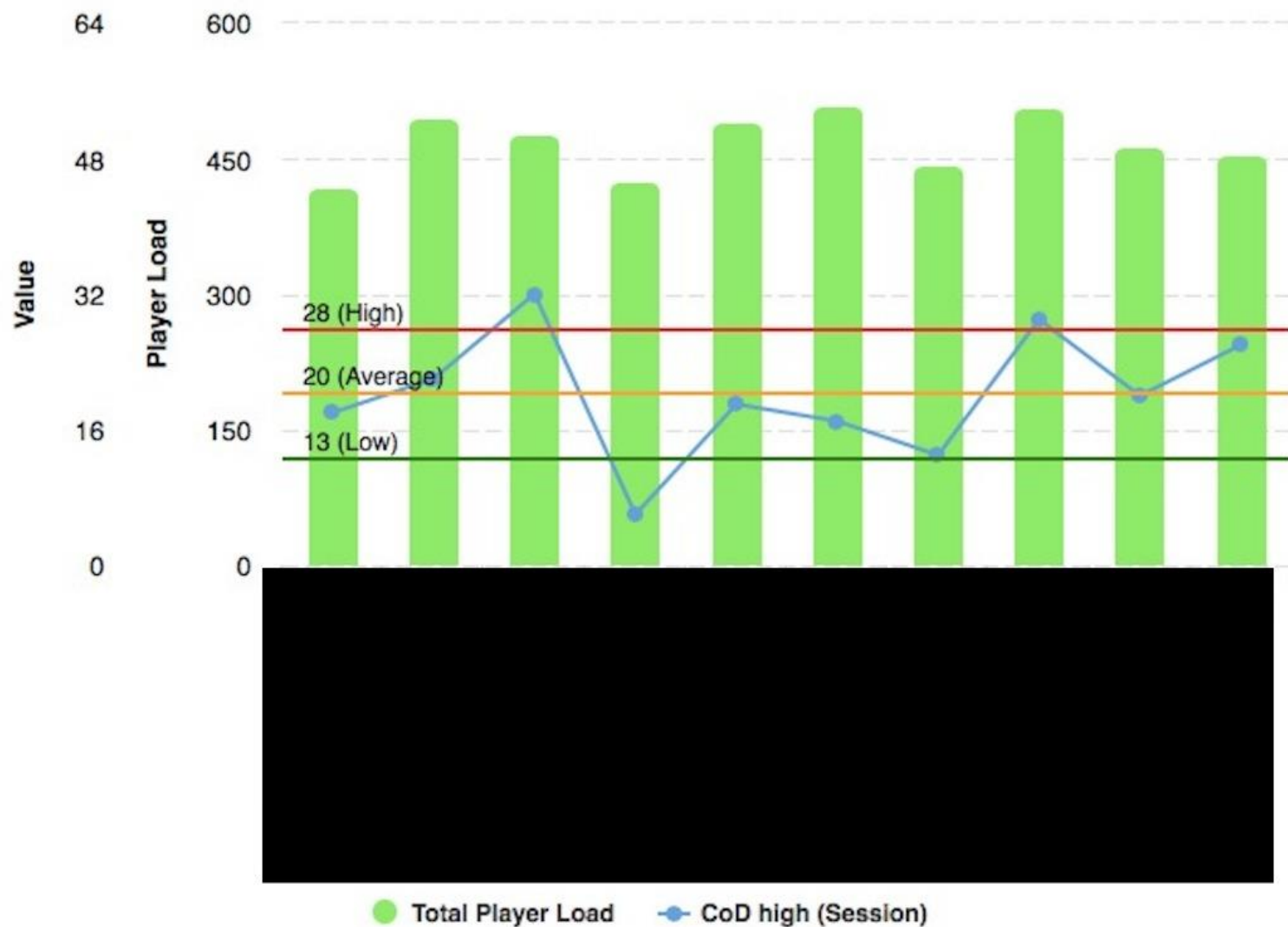
%TG Tiempo por Densidad



EASO- BKN (JR) 10/11/19



Carga (total y alta intensidad) EBA



01:15:48

Dur
ACADEMYteam



469

PL (avg)
ACADEMYteam



6.19

PL Per Minute
ACADEMYteam



1314

Rest Load
ACADEMYteam





