



REALITZACIÓ D'UN MICROCICLE DE TEMPORADA BECA D'ESPORT CARNET JOVE FCB

ALEX BALADA SOLER

baladasoleralex@gmail.com

ÍNDEX

CONTEXTUALITZACIÓ	1
DISSENY DEL MICROCICLE 16 (J12)	4
ANNEXES	11
BIBLIOGRAFIA.....	13

CONTEXTUALITZACIÓ

Abans de començar a preparar i planificar un microcicle, hem d'identificar i conèixer diferents aspectes que seran molt importants en la realització d'aquest microcicle.

En primer lloc, el perfil de jugadors/es que tindrem, ja que no serà el mateix un jugador en edat cadet, que en edat juvenil. Tampoc serà el mateix si el jugador treballa en altres feines al matí, i després entrenarà. És a dir, haurem d'aplicar un principi d'individualitat, veient cada cas d'una manera diferent.

Un altre factor molt rellevant és el club en el qual estem i la identitat que té. No és al mateix estar en un club que aspira a guanyar tot cada any, i que té uns valors, a estar en un altre amb valors/ idea de joc...

Una vegada ja tenim una idea del context on estem, hem d'anar a observar tot el que ha anat passant i que tenim planificat. Primer de tot, dir que haurem de tenir moltes coses en compte i que cada moment i context és diferent, ja que per nosaltres la teoria dels sistemes complexos té molt de pes en la nostra forma d'entendre aquest o altre esport.

El nostre context és el següent, ens trobem la jornada 8 setmanes del 10/10/22 – 16/10/22, amb els jugadors del Barça B, equip filial del primer equip del Futbol Club Barcelona.

Això per a nosaltres serà el microcicle 12, ja que fa dotze setmanes que vam començar a entrenar i els dies d'entrenament correspondran a les sessions 66, 67, 68, 69, 70, 71. El partit es jugarà en dissabte a la tarda a les 18:00 a l'estadi Johann Cruyff.

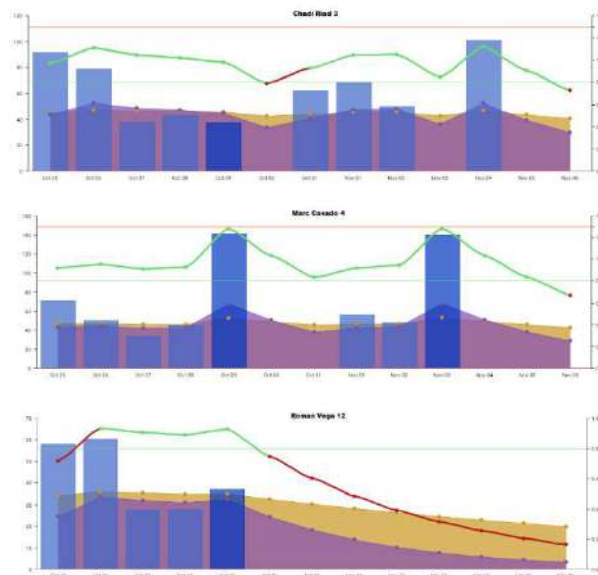
Des d'una perspectiva i planificació del microcicle estructurat, però anant més enllà i intentant controlar al màxim el major nombre de factors, tot i que sabem que es impossible controlar-ho tot.

Una vegada estem en aquest moment, seguirem els següents passos (que no tenen perquè tenir aquest ordre, ja que pot ser canviant):

- 1.- Fixar-nos en el moment de la nostra planificació de temporada en l'àmbit de continguts i objectius de les estructures que envolten a l'esser humà esportista, d'acord amb el que indica el professor Paco Seirulo. També ens fixarem en els continguts i objectius de l'equip.
- 2.- Una vegada ens hem fixat en aquests aspectes, anirem a les planificacions individuals de cada jugador, ja que entenem tots els éssers humans esportistes diferents i això ens fa que apliquem un principi d'individualitat sempre que puguem. Per això, cada jugador té una taula de continguts i objectius a part de la taula d'equip. Sí que hem de tenir clar que els continguts i objectius individuals han d'anar alineats amb els continguts i objectius grupals.
- 3.- Una vegada hem mirat aquesta planificació, i ja estem situats en el moment del microcicle, anirem a mirar als jugadors que tenim disponibles i el seu perfil lesional, que hem de conèixer des d'inici de temporada o abans. És a dir saber les dades de cada jugador (Tests: "Salts de bosco" "Perfil individualitzat d'extremitats" "Tests de força" "Tests de funcionalitat") Aquestes dades ens ajudaran per generar la planificació inicial, que destaquem que haurà de ser flexible, ja que tot canvia en funció del què passa i hem de ser flexibles i interpretar què passa i què és el que més ajudarà a l'esportista.



4.- Una vegada coneixem l'estat del jugador, observem les dades del microcicle anterior per veure en quin moment ens trobem a dia d'avui. (En aquest punt observarem Càrrega externa: ràtios de càrrega aguda i crònica de cada jugador i de diferents variables de dispositius EPTS algunes variables que observarem de càrrega son volum: Metres a alta intensitat, Acceleracions, Desaceleracions, Minuts... Intensitat: Metres a alta intensitat/minuts, Acceleracions/Minuts, Desaceleracions/Minuts, Player Load... També observarem el Z-Score dels jugadors que farà la comparativa amb totes les dinàmiques anteriors similars. D'aquesta manera, podrem tenir una idea d'on es troba el jugador. Així mateix observarem càrrega interna amb diversos qüestionaris com RPE, i d'altres propis que hem anat generant al llarg de la temporada):



5.- Observarem el partit del microcicle anterior i l'anàlisi de l'equip contra qui jugarem el cap de setmana. Això serà un aspecte que ens farà canviar la nostra planificació. Pot ser que, entre tot l'equip tècnic, observem que l'altre equip té una tendència a llençar la pilota, això ens farà que es generin molts més duels i molts més impactes, i si volem recuperar a camp contrari necessitarem estar molt més ràpids allà, Haurem d'optimitzar/practicar unes coses i deixar de banda una mica més altres, és a dir prioritzar i donar importància a les coses que creiem que es donaran al joc.

6.- També observarem el context de cada jugador. Amb això ens referim al seu entorn. És a dir, si identifiquem alguna cosa extraesportiva que creiem que li pot afectar. Observarem el seu perfil potencial, que ho recollirem amb avaluacions dels partits i avaluacions d'entrenaments. Això ens dona una idea dels nostres jugadors i en l'àmbit emocional ens ajudarà a individualitzar als nostres jugadors.

7.- Per últim, i amb la mateixa importància, ens fixarem en el moment del cos tècnic. De vegades hi ha problemes amb la directiva, o entre el cos tècnic. Si volem fer masses coses, ens pot dificultar que tot surti i que no trobem les coses adequades.



DISSENY DEL MICROCICLE 16 (J12)

Després de fer una breu contextualització de tot l'anterior, per a saber on ens trobem i com haurem d'actuar durant el microcicle 16 corresponent a la jornada 29, detallem la dinàmica de la setmana, sempre pensant que això és un disseny que pot i ha de ser flexible i modificable:

1.- Primer de tot presentem l'horari de setmana anterior i del microcicle en qüestió:

05/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022	08/10/2022	09/10/2022	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022	15/10/2022	16/10/2022	17/10/2022
Dilluns (MD+1)	Dimecres (MD+2)	Dimecres (MD-4)	Dijous (MD-3)	Divendres (MD-2)	Divendres (MD-1)	Diumenge (MD)	Dilluns (MD+1)	Dimecres (MD+1)	Dimecres (MD-3)	Dijous (MD-2)	Divendres (MD-1)	Divendres (MD)	Diumenge (MD+1)	Dilluns (MD+2)

Revisada la dinàmica de la setmana anterior i la d'aquesta, passem a organitzar els horaris de cos tècnic i de jugadors. Una vegada tenim els horaris dels diferents dies de la setmana els enviem a cos tècnic i jugadors.

HORARIS COS TÉCNIC



HORARIS JUGADORS

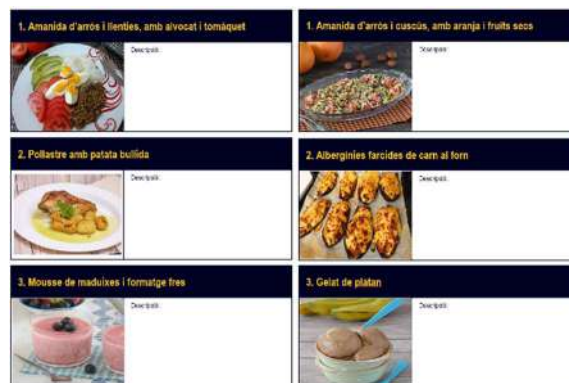


Una vegada ja tenim tots els horaris, comencem a desgranar tot molt més i anem dia a dia.

DILLUNS 10

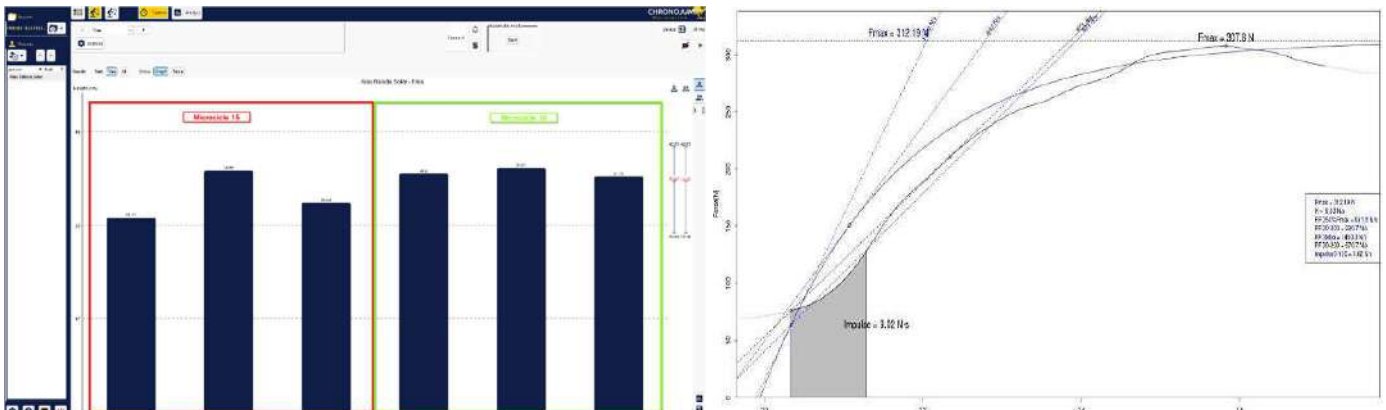
El dilluns el cos tècnic ens reunim, com a primer dia de microcicle, i revisem tot el context que hem explicat abans. Cada especialista del staff parla sobre el seu àmbit per conèixer el context de l'equip. L'analista 1 ens parla del darrer partit jugat i en què podem/haurien d'optimitzar. L'analista 2 ens parla del proper partit. El psicòleg, de l'estat dels jugadors en l'àmbit cognitiu. El preparador físic, des del punt de vista de l'optimització de les estructures i, en conseqüència, del rendiment de l'ésser humà esportista. Així doncs, fem una planificació del que serà la setmana centrant-nos en cada sessió i deixant una idea força estructurada, però que saben que és modificable i que segurament ens tocarà modificar.

Una vegada tot això està parlat, anem a dinar tot l'equip tècnic per després rebre als jugadors. Aquests estan obligats a dinar a la ciutat esportiva. D'aquesta manera podem controlar un aspecte tan important pel rendiment com és la nutrició. Per això, tots els dies que tenen entrenament menjaran a la Ciutat Esportiva. Destaquem que els jugadors poden triar el que vulguin d'unes opcions que els especialistes d'aquest àmbit els preparen.



Una vegada els jugadors han dinat, aquest primer dia fem una dinàmica curta d'equip. En aquest cas liderada pel nostre psicòleg que fa fototeràpia (Els posa per grups i els hi dona variés fotos, els jugadors decideixen una i parlen d'aquesta foto perquè l'han escollit...)

Una vegada finalitzat això dividim el grup per línies. És a dir, porters i defenses van a una sala. Jugadors interiors van a una altra sala. Jugadors avançats van a una altra sala. Allà els especialistes d'anàlisi els hi mostren talls i accions de partits/entrenaments per ajudar-los a millorar. Intentem fer això per línies per individualitzar al màxim cada setmana, a més de reunions individuals amb els jugadors en diferents moments. Una vegada han fet aquesta anàlisi de vídeo, i han rebut els conceptes o els feedbacks tant visuals com auditius, els jugadors es canvien al vestuari per anar al gimnàs amb els especialistes d'aquest àmbit d'optimització de l'ésser humà esportista. A l'arribada al gimnàs aprofitem que venen sempre en grups d'1 o 2 o 3 per fer un parell de tests molt ràpids. El primer dia del microcicle, un de 2 salts CMJ i SJ per comparar amb els salts del microcicle anterior i veure la seva diferència entre uns i altres per controlar carregues, i també fem el 90/20 per controlar la càrrega de la cadena posterior amb una galga de força.





Una vegada fet això el jugador posa la seva ID a una tauleta i allà li surt el pla de sessió que té, ja que és distint per cada jugador i té unes característiques diferents (no han tingut les mateixes lesions, no han jugat als mateixos minuts, no han tingut al mateix desgast...)

Els jugadors tenen una rutina individualitzada en el seu idioma. Per exemple, si tenim un jugador de parla anglesa, la té en el seu idioma.

INITIAL PART

1. Hip Swirls

Set 2

Reps 12

1:30

Do this swirl around the knee, but to the ground and back forward.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

2. Hip Flex Down

Set 2

Reps 12

1:30

Do this flex down as far as possible without touching the ground.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

3. Hip Lateral

Set 2

Reps 15

2:00

Do this lateral the body in this position for 15 seconds.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

4. Yoga Pigeon

Set 2

Reps 30

1:00

Do this hold the body in this position for 30 seconds.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

5. Hip Elevation

Set 2

Reps 10

1:00

Do this raise the hip and move to the standing position.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

6. Hamstring mobility

Set 2

Reps 10

1:30

Do this stretch straight back the knee, but to the ground and back forward.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

7. Squat mobility

Set 2

Reps 15

1:30

Do this try to go down as far as possible without touching the ground.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

8. Pancake Stretch

Set 2

Reps 15

1:30

Do this try to go down as far as possible without touching the ground.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

9. Cat-Camel

Set 2

Reps 12

1:00

Do this moving the spine forward and backward.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

10. Glute Wall Drill

Set 2

Reps 12

1:00

Do this try to get an high and low as possible with the leg up 90, and hold 2 seconds at the top.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

MAIN PART

1. Half squat with guide

Set 2

Reps 10

1:30-2:00

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

2. Half squat and jump with guide

Set 2

Reps 10

1:30-2:00

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

3. Rock Squat at box

Set 1

Reps 12

1:30-2:00

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

4. Dead lift with kettlebell

Set 1

Reps 12

1:30-2:00

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

5. Kettlebell swing

Set 1

Reps 12

1:30-2:00

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

6. Single legged box climb

Set 1

Reps 12

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

7. Two legged box climb with bar

Set 1

Reps 12

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

8. Up on the box and one leg up

Set 1

Reps 12

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

9. Climbing into the box and jumping up

Set 1

Reps 12

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

10. Jump into the box

Set 1

Reps 12

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

11. Lateral ball throw

Set 2

Reps 12

1:30-2:00

Do this throw the ball from a lateral position with all the strength.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

12. Lateral ball throw in large position

Set 1

Reps 12

1:30-2:00

Do this throw the ball from a large position, with all the strength.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

13. Frontal ball throw with hips

Set 1

Reps 12

1:30-2:00

Do this throw the ball from a frontal position with all the strength.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

14. Frontal ball throw with forward movement

Set 1

Reps 12

1:30-2:00

Do this throw the ball from a frontal position with all the strength.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

15. Throwing the ball as a throw in surprise

Set 2

Reps 12

1:30-2:00

Do this throw the ball as a throw in surprise.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

16. Shoulder Bridge

Set 1

Reps 12

1:30

Do this try to raise the hip as high as possible.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

17. Glute Bridge with Ball

Set 1

Reps 10

1:30

Do this try to raise the hip as high as possible.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

18. Hip extension with elastic band

Set 2

Reps 12

1:30-2:00

Do this try to raise the hip as high as possible.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

19. Front movement with elastic band on legs

Set 2

Reps 15

1:30-2:00

Do this try to raise the hip as high as possible.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

20. Front step jump knee lift with elastic band on legs

Set 2

Reps 12

1:30-2:00

Do this try to raise the hip as high as possible.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

FINAL PART

1. Plank

Set 4

Reps 25

1:30

Do this keeping the back straight.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

2. Plank in movement

Set 1

Reps 12

1:30

Do this controlling the up and down motion.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

3. Lean and fall

Set 1

Reps 12

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

4. Single-leg box hop

Set 1

Reps 12

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

5. Single-leg box hop

Set 1

Reps 10

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

6. T with TRX

Set 1

Reps 10

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

7. T with cone

Set 1

Reps 10

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

8. Proprioception with cones

Set 1

Reps 10

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

9. Down to touch cone from box

Set 1

Reps 12

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

10. Return ball on box

Set 1

Reps 10

1:30

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Complexity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

GENERAL RPE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

DURATION

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

GENERAL COMPLEXITY

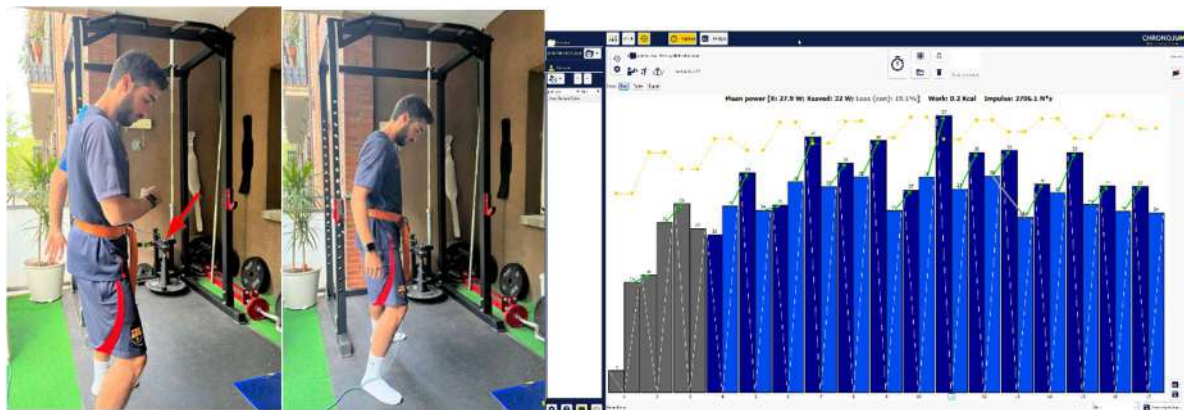
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

OBSERVATIONS

Do this 10% of the total weight, also getting a good technique.

Aquestes rutines tenen un tret diferencial i és que li surten a una tauleta i el jugador registra la complexitat i el RPE de cada exercici. Així, al final tenim un número més exacte de la càrrega que aquell entrenament li ha generat.

A part d'això, hem de tenir present que algunes de les nostres màquines estan monitoritzades amb encoders lineals o rotacionals. Això ens fa que puguem mesurar als jugadors de manera rutinària com per exemple en politges còniques.



Aquí tenim l'exemple d'una gràfica amb encoder rotacional en una politja cònica. Podem veure la potència excèntrica i concèntrica que es genera entre d'altres coses. De vegades, si volem anar amb més detall amb algun jugador en concret, li posem un GPS per veure amb l'entropia totes les acceleracions i desacceleracions entre altres dades.

Després d'aquest entrenament individualitzat per cada jugador, i tenint present que el dilluns tindrà molta relació amb l'estat de forma del jugador (i tot el context), passem a la sessió de camp en la que utilitzarem la següent sessió:

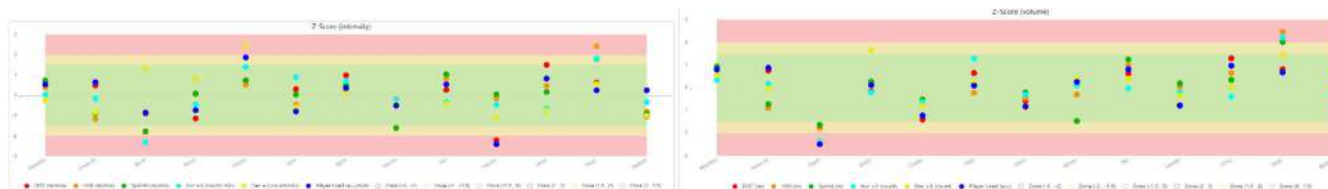
FITXA DE SESSIO				MD	MD+1	MESO	4				
SESSIÓ	DATA	MC	ETAPA		EQUIP		TÈCNICS				
56	10/10/2022	16	Lliga		Barça Atlètic		Alex	User 1	User 2	User 3	
ESTAT DE FORMA											
POR	Arnau Tenas	Ni Ruiz									
DEF	Rosanas	Chadi	Dioukou	Román Vega	Álvaro Núñez	Balde	Pelayo				
MED	Marc Casadó	Aranda	Pablo Torre	Txus Alba	Luismi	Alex Carbonell					
DEV	Roberto F	Estanis	Blanco	Juanda							
INF. JUG.	Jug. Dispo	16	Jug. Carregats	1	Jug. No disponibles	2					
CONTINGUT EQUIP											
CONT. DE JOG	Gestió Avantatges	Ajustar moments de superioritat				CONT. COORD	Conducció	Com podem utilitzar la conducció per desequilibrar			
	Gestió Desavantatges	Ajustar moments de inferioritat					Passada	Com podem utilitzar la passada per desequilibrar			
SIT. DEL JOG	Moment Pilota	Continu del joc	ZX1,1X1,2X2	Canvis laterals	INTENCIONS SESSIO	Recuperar actiuament, i buscar millorar moments de 2x1,2x2,1x2,1x1					
	Moment Pilota	Continu del joc	ZX1,1X1,2X2	Totes les zones							
CONTINGUT INDIVIDUAL											
NOG	LAT	DEM	MO	TENDENCIA	ESTRATEGIA 1	ESTRATEGIA 2	ESTRATEGIA 3				
Rosanas	D	LAT	MP	Fer molts contactes per superar	Posar el recuperador que va molt ràpid	Situacions d'inferioritat					
Chadi	E	CEN	MR	Anar massa accelerat a pilota	Posar el jugador que tingui bo contrapeu	Situacions d'inferioritat					
Marc Casadó	D	MIG	MR	Jugar poc amb els braços	Farem enfasis en que agafi	Li posarem contra jugadors que afegeixen molt					
Txus Alba	E	MIG	AMB	Falta de competitivitat	Li contarem els duels guanyats i perduts						

SSP1	4x4+6CP/R	45M2	Procediment	JOC/ ACTIVACIÓ	1'E	1'T	5x3	GRÀFIC	8	Assistència	5	L'espert
Reg. general	1X1	25/25	2 Equips	Disputat	Continu	Compartit						
	EQUIPS	Jugador + 60' CP			Rebaixar carrega							
	INFO	Sumar punts cada 10' de possessió			conectar a jugadors meys competius							
REQ. ESP.												
Var.												
Rols. CT	ALEX	MP	Comportaments individuals en MP									
	USER 1	MR	Comportaments individuals en MR									
	USER 2	AMB	Mantenir continuïtat del joc									
	USER 3	AMB	Mantenir continuïtat del joc									
Obs.	USER 4	AMB	Mantenir continuïtat del joc									
A.C	40 ACC	2.6 ACCMN	0 HILD	0 HIR	1000m DIST	20 PLAYER LOAD						
	40 DCC	2.6 DCCMN	0 HILDMP	0 HIRMP	60.00 DIST.MN	1.0 P.L.MN	4 RPE					

Aquest primer dia ens centrarem en aspectes micro dels jugadors que han jugat, donant-los una càrrega molt disminuïda i intentant igualant la càrrega de partit amb els jugadors que van jugar menys o que no van jugar. D'aquesta manera, utilitzarem jocs que emprin bastants comodins, o jocs com onades, de manera que els jugadors que van jugar només surtin 1 vegada per cada 4 dels altres. És a dir, ens centrarem en aquest aspecte. Igual que en el gimnàs ens hem centrat en un treball diferent i compensatori, coneixent que la càrrega dels jugadors que han jugat és molt més alta.

Després de tot això, i de l'entrenament, l'equip tècnic ens reunim per valorar entrenament i tot el dia en general, a més de buidar dades de jugadors, siguin GPS o qüestionaris o únicament sensacions o inclús vídeo.

Si anem a veure GPS observarem gràfics com aquesta de Z-Score que és aquella diferència d'un jugador amb les dinàmiques similars.



A part de gràfics com aquestes, anirem a observar un dashboard preparat per a posteriori de cada sessió que fa un recull de tot l'anterior, GPS, Qüestionaris, Sensacions (Enquestes...) i Vídeo, per poder valorar bé i tornar a canviar si fa falta la planificació.

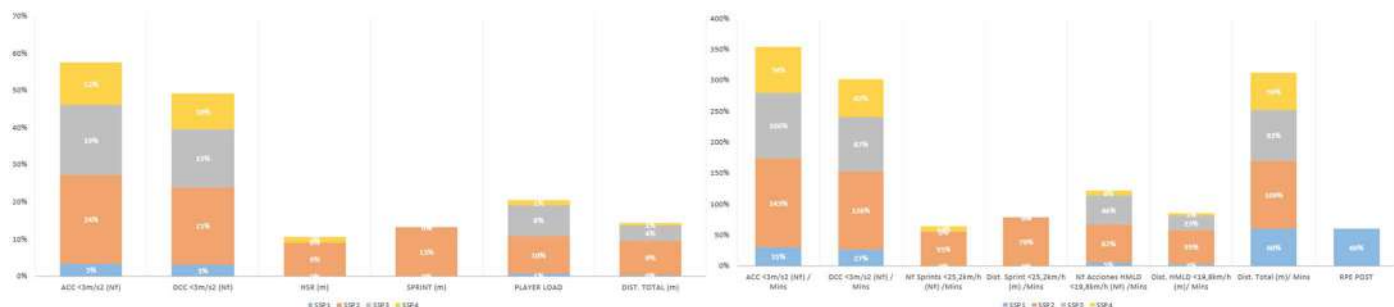
DIMARTS 11

Aquest dia és un dia de reunions de cos tècnic per valorar tot el que està passant a la temporada i tornar a modificar tota la planificació general des d'un inici. A més, l'aprofitem per anar a veure jugadors dels equips base i poder fer avaluacions de potencials d'aquests jugadors, per tenir una idea d'allò que vindrà en un futur pròxim.

DIMECRES 12

L'equip tècnic arriba una hora abans que els jugadors per poder preparar totes les sales i repassar funcions i horari entre tots, per si hi ha algun canvi d'última hora. Una vegada realitzat això, els jugadors comencen a arribar i després es va al gimnàs. A les 9:30 comencem una sessió de força, més destinada a la força màxima/potència amb molta incidència d'ACC i DCC, ja que aquesta setmana l'equip que tenim davant intenta jugar en curt i entenem que es donaran poques situacions de pilotada i de esprints a alta intensitat, o menys dels que et faria fer un equip que juga llarg. Així doncs, ens focalitzem en això, però no només aquí sinó també a la sessió a on hi haurà molts jocs de situacions reduïdes amb una càrrega més alta d'ACC i DCC que d'esprints a alta intensitat.

Donant %. Així una comparació similar a aquesta del màxim partit a nivell de volum (1) i d'intensitat (2)



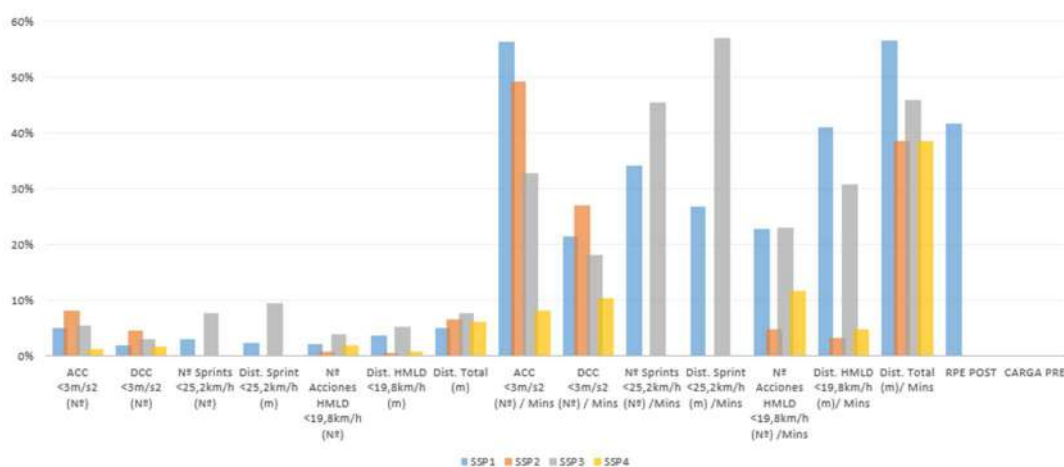
Després de l'entrenament es fa dinar tots junts per controlar l'alimentació dels jugadors com hem comentat abans i així també fer més grup.

Una vegada tot això realitzat, el cos tècnic ens reunim i mirem tots els dashboards i exposem aspectes en comú per anar adaptant-nos al context que es va generant a mesura que passa la setmana.

DIJOURS 13

L'equip tècnic, com als altres dies, té una hora d'arribada abans dels jugadors per preparar totes les sales i repassar funcions i horaris entre tots per si s'ha de fer algun canvi de darrera hora. Després, els jugadors van arribant. Tenen convocatòria a les 8:30, perquè a les 9:00 comença el vídeo general en el qual es parlen d'aspectes de l'altre equip a detalls macro. És a dir, com jugant, quines tendències tenen, sense parlar quasi de jugadors.

Una vegada acaba el vídeo, es va al gimnàs a fer una sessió molt més suau de mobilitat i de tècnica d'exercicis amb una mica d'estímul de màquines neumàtiques com keisers, per posteriorment sortir al camp preparats per fer la sessió de camp. Aquesta, tindrà una similitud molt gran amb accions de més distància i més similars a partits. De fet, ens centrarem a fer partits condicionats i jocs de situació per intentar simular al màxim situacions que se'ns donaran al partit contra l'equip que jugarem el cap de setmana.



Un exemple de sessió que podria ser a nivell de dades aquest dijous dia MD-2 seria aquest anterior.

Una vegada fem l'entrenament al camp passem a dinar tots junts i, finalment, reunió de cos tècnic per valorar i replanificar el que faci falta per al següent entrenament.

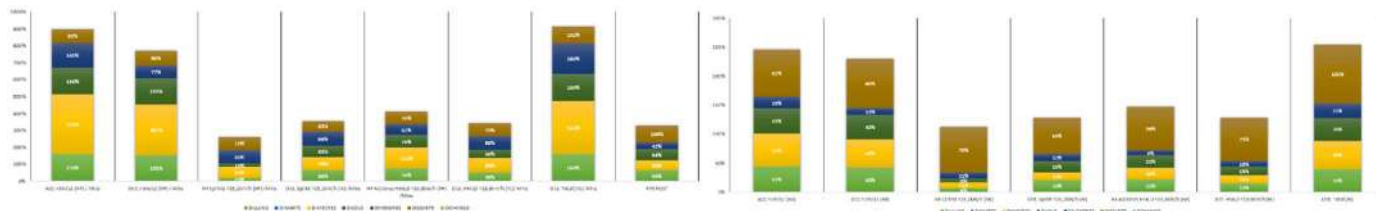
DIVENDRES 14

És l'últim dia d'entrenament abans del partit. És per això que intentem apropar l'hora d'entrenament a la de partit, i el posem a la tarda a les 16:30. Així i tot, els jugadors estan citats a les 12:30 per menjar tots junts. Després d'aquest dinar anem a fer una sessió de vídeo on es parla d'aspectes molt més individuals és a dir tendències dels jugadors com si acostuma a conduir molt o acostuma a utilitzar el cos per girar-se... Això ho posarem en pràctica al camp, però abans fem una sessió de gimnàs de poques repeticions i sense acumular carrega. És a dir, busquem fer una potenciació amb velocitats altes i càrregues molt baixes i de curta durada per optimitzar a l'ésser humà esportista, i preparar-lo per al camp. A la sessió de camp, fem duracions molt curtes, però amb intensitat bastant elevada i situacions reals partits de 2' amb pauses i incidència en què volem que passi...

Una vegada hem acabat l'entrenament de camp els jugadors se'n van cap a casa i estan citats a la ciutat esportiva a les 12:30 per dinar tots plegats fer sessió de vídeo abans de partit a on es repassaran aspectes més micro com pilota aturada, o xerrades individuals amb cada jugador per ubicacions de joc/ demarcació.

El cos tècnic, per altra banda, posteriorment a l'entrenament del divendres es queda a repassar tot el pla de partit i valorar les sessions d'aquest microcicle, a més d'observar si fa falta canviar alguna cosa per al dissabte.

Perquè ens fem una idea en l'àmbit de càrrega externa un exemple de taula de càrrega externa podria ser aquest a nivell d'algunes variables:



DISSABTE 15

És el dia de partit és a dir el MD, els jugadors estan citats a menjar a les 12:30 i, com ja hem dit, a fer una sessió de vídeo i xerrada individual per aspectes micros del joc. Aquest dia es fa una activació prèvia al partit en l'àmbit de mobilitat abans del vídeo per poder estar en un estat de forma més òptim.

Volem destacar que el microcicle no acaba aquí sinó que acaba amb el primer entrenament del següent. És a dir, amb el diumenge 16. Tot i que no es pot separar un microcicle d'un altre, ja que és un tot i el que passa en el microcicle anterior ens afecta totalment.

Com a conclusió, podem deixar 4 idees claus per la realització d'un microcicle:

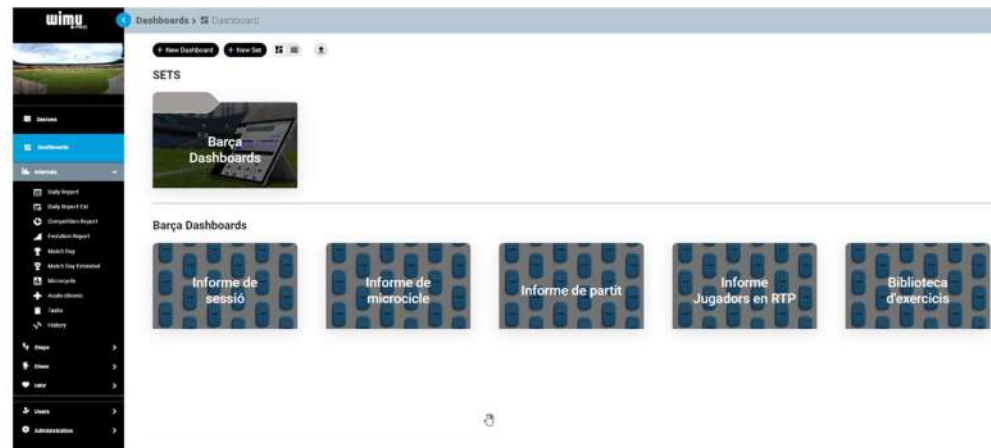
Primer de tot, fer una visió general del context que tenim des del més general. És a dir, contextualitzar el moment de temporada i que vam marcar en un inici.

En segon lloc, hem d'identificar contra quin equip juguem, que ens exigirà i quines són les nostres possibilitats

En tercer lloc, hem d'intentar mesurar i controlar aspectes dintre d'aquest microcicle en l'àmbit de càrrega, emocions, sentiments, idees...

En quart lloc hem de ser molt flexibles i saber que tot canvia constantment, ja que estem en un esport molt complex.

ANNEXES



FITXA DEL JUGADOR BARÇA ATLÈTIC
3 - CHADI RIAD
TEMP. 22-23

Info Jugador	Info Partit	Assistència	Històric Lesions	Info Sessions	Info Microcicle
Data de naixement	Carra d'empenta	Temperatura en el dia	Club anterior		
17/06/2000	Esquena	4 Temperatures	S.C.D. Mallorca (Juniol) IB		
Puls d'impacte	Corbada	Número de saltos	Rapida		
Mans - Espalla	Barcelonista	3450290091	187 Cm		
Pos	Mida 19' Aut	Mida 19' Accrom	Mida del tota	Mida 19' Tor >21	Mida 19' Tor <21
75 Kg	140	1.26	17034	210	167
170cm	Mida 19' Cap	Mida 19' Accrom	Mida realment	Mida 19' Tor >21	Mida 19' Tor <21
Genètic	100	1.94	125.54	2.00	5.50
					2.34

BIBLIOGRAFIA

1. Arazi, H., Asadi, A., Khalkhali, F., Boullosa, D., Hackney, A. C., Granacher, U., & Zouhal, H. (2020). Association between the acute to chronic workload ratio and injury occurrence in young male team soccer players: a preliminary study. *Frontiers in Physiology*, 11, 608.
2. O'Dowd-Hill, D. (2020). A Novel Method of Interpreting the Relationship between Workload and Injury Occurrence: A Case Study.
3. Tiernan, C., Comyns, T., Lyons, M., Nevill, A. M., & Warrington, G. (2021). The association between training load indices and upper respiratory tract infections (URTIs) in elite soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541211020479.
4. Alcalá, E. P., Garcia, A. M., Trench, M. G., Hernández, I. G., i Costa, J. R. T., Seirul, F., & Morera,
5. 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.
6. Casamichana, D., Martín-García, A., Gómez-Díaz, A. G., Bradley, P. S., & Castellano, J. (2021) Accumulative weekly load in a professional football team: with special reference to match playing time and game position. *Biology of Sport*, 38(1), 115-124.
7. SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, J., & RODRÍGUEZ-FERNÁNDEZ, A. (2016) POST-ACTIVACIÓN POTENCIACIÓN EN FÚTBOL:¿ ES POSIBLE?. *Revista de Preparación Física en el Fútbol*. ISSN, 1889, 5050.
8. Trench, M. G., Morera, F. C., Hernández, I. G., Alcalá, E. P., Tarragó, J. R., Garcia, A. M., & Seirul, F. (2020). Entrenamiento en deportes de equipo: El entrenamiento optimizador en el Fútbol Club Barcelona. *Apunts Educación física y deportes*, 36(142), 55-66.
9. Tarragó, J. R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in team sports: structured training in the FCB. *Apunts. Educació Física i Esports*, (137), 103-114.
10. Balagué Serre, N., Pol Cabanellas, R., & Guerrero, I. (2019). ¿ Ciencia o pseudociencia de la actividad física y el deporte?. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 2019, núm. 136, p. 129-136.
11. Balagué, N. ¿ QUÉ MODELOS, QUÉ PARADIGMAS?.
12. Guerrero, I., & Damunt, X. (2019). METHODOLOGICAL, PEDAGOGICAL & DIDACTIC EXCHANGE WITH THE PLAYER. OPTIMIZATION OF THE DECISION-MAKING SYSTEM IN YOUTH FOOTBALL. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 19.
13. Boyle, M. (2016). New functional training for sports. *Human Kinetics*.