

**PREPARACIÓ FÍSICA ESPECÍFICA EN
L'ESPORT COL·LECTIU DEL FUTBOL.
ESTUDI DE LA MILLORA I EL
MANTENIMENT DEL VALOR DEL VO₂MÀX**

**TREBALL FINAL GRAU DE CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT
FÍSICA I L'ESPORT.**

GERARD CASANOVA I PRAT

Curs 2012-2013

Tutor: Albert Rudé

Vic, 10 de Maig de 2012

RESUM

En el treball que es mostra a continuació podrem observar un estudi sobre la preparació física aplicada a l'esport del futbol. A més, farem un estudi dels nivells del volum màxim d'Oxigen ($Vo_{2m\grave{a}x}$) a través d'un procés d'obtenció de resultats indirecte (Test de Course Navette) tenint present el nombre de sessions setmanals. Observarem les diferències en la definició del paràmetre segons Zintl (1991), Diéguez (1997), Gómez, Aranda i Ferrer (2010), entre d'altres. També observarem els nivells que s'han de tenir a partir d'autors com Zintl (1991), Rivera i Avella (1992), Sánchez i Salas (2008). Per dur-ho a terme, farem un estudi hipotètic-deductiu a través d'un mostreig no probabilístic. Observarem els valors del $Vo_{2m\grave{a}x}$ assolits en el període preparatori, comparats amb el manteniment, la millora o la pèrdua d'aquest després d'un període d'entrenament diferenciat entre una i tres sessions. Un cop realitzat el procés, hem pogut veure que els nivells assolits després del període preparatori (60.87 ± 8.81 ml/kg/min) són majors respecte l'inici del període preparatori (44.38 ± 8.92 ml/kg/min.). Posteriorment, al observar les diferències entre els dos grups de la mostra, podem afirmar que amb tres sessions realitzades no es poden mantenir els nivells anteriors (57.80 ± 10.16) respecte els (56.73 ± 9.24) de l'últim test. Per últim, el grup 2, amb una única sessió setmanal els valors baixen més, es passa dels (63.93 ± 6.24 ml/kg/min.) als (56.50 ± 7.52 ml/kg/min)

PARAULES CLAU: Volum màxim d'oxigen (Vo_{2max}), programació, test.

ABSTRACT

In the work that follows, we will see a study on physical preparation applied to football. In addition, we will study the levels of the maximum volume of oxygen (VO_{2max}) through an indirect process of obtaining results (Test Course Navette) taking into account the number of sessions for week. We will observe differences in the definition of the parameter VO_{2max} according to Zintl (1991), Dieguez (1997), Gomez Aranda and Ferrer (2010), among others. Also we will observe Vo_{2max} levels to keep from authors such as Zintl (1991), Rivera and Avella (1992), Sanchez and Salas (2008). To carry this out, we will study a

hypothetical-deductive through a non-probabilistic sampling. Observe the values of VO₂max. achieved in the preparatory period, compared with the maintenance, improvement or loss of this after a period of between one and three different training sessions. Once the process, we have seen that the levels reached after the preparatory period (60.87 ± 8.81 ml / kg / min) are higher compared to the beginning of the period (44.38 ± 8.92 ml / kg / min.). Subsequently, the observed differences between the two sample groups, we can say that three sessions can't be made to maintain previous levels (57.80 ± 10.16) with respect to (56.73 ± 9.24) of the last test. Finally, group 2, with a single weekly session values dropping pass the (63.93 ± 6.24 ml / kg / min.) to (7.52 ± 56.50 ml/kg /min).

KEYWORDS: Maximum volume of oxygen (Vo₂max.) programming, test.

Agraïments

A tota la plantilla del Club Deportivo Borgonyà, que ha facilitat que tot aquest estudi fos possible. Sense vosaltres, tot això hagués estat impossible.

Al Kbcik, per totes les hores passades allà confeccionant aquest estudi. En especial amb en Nando i en Fran, sou enormes.

A l'Albert Rudé, per estar sempre allà, confiant en tot això i exigint-me al màxim.

I per últim, a la família, per aguantar els pitjors moments. Sempre hi sou quan us necessito.

ÍNDIX	Pàgines
1. Marc Teòric.	5
1.1. Presentació Inicial del Tema de Recerca.	5
1.2. Antecedents i Estat Actual de la Recerca.	7
1.2.1. El paràmetre del Vo2màx.	7
1.2.2. Els valors òptims del Vo2màx.	10
1.2.3. Càlculs del Vo2màx.	14
1.2.4. Adaptacions de l'organisme per l'enternament.	17
1.2.5. L'entrenament del Vo2màx.	21
2. Marc Metodològic.	27
2.1. Pregunta Inicial	27
2.2. Hipòtesis.	27
2.3. Variables.	28
2.4. Objectius.	28
2.5. Contextualització i justificació de l'estudi.	29
2.6. Tipus de Mostra.	29
2.6.1. Mostra que realitza tres sessions.	30
2.6.2. Mostra que realitza una sessió.	30
2.7. Esquemes tàctics i tècniques d'investigació.	31
2.7.1. Estratègies.	33
2.7.2. Instruments.	34
2.7.3. Procediments.	35
2.7.4. Protocols.	37
2.7.5. Aspectes ètics de la recerca.	39
3. Anàlisi, discussió i comunicació dels resultats.	40
3.1. Resultats, interpretació i discussió.	40
3.2. Conclusions.	48
3.3. Limitacions i perspectives de futur.	50
4. Bibliografia.	51

1. Marc Teòric

En aquest apartat del treball es farà una explicació del tema seleccionat, en aquest cas, el paràmetre del Volum Màxim d'Oxigen ($Vo_{2m\grave{a}x}$). Per fer-ho, analitzarem i indagarem sobre aquest paràmetre des d'un punt de vista de total escepticisme, de manera que intentarem llegir el màxim d'autors possibles referents a aquest tema.

1.1. Presentació general del tema de recerca

Un cop analitzat i processat el marc teòric general esmentat anteriorment, queda molt clar que l'objecte principal d'estudi és el paràmetre del $Vo_{2m\grave{a}x}$. S'ha triat aquest tema de treball bàsicament per la motivació que em suposa el fet de seguir aprofundint sobre aquest paràmetre que s'ha anat tractant durant pràcticament totes les assignatures del grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Com a futur graduat en aquest grau, crec convenient tenir un gran coneixement sobre aquest tema, ja que ens pot proporcionar una informació molt valuosa sobre els esportistes els quals tractem, sobretot, en l'apartat de rendiment esportiu. En aquest cas, l'itinerari del rendiment esportiu és el que estic cursant en aquest últim any del grau, de manera que em fascina bastant el fet de saber sobre aquest tema en concret.

Des d'un punt de vista laboral, estic cursant aquest itinerari per tal de poder-me convertir en un òptim preparador físic, capaç de saber aplicar una metodologia concreta amb uns resultats concrets. En aquest sentit, no hi ha preparadors físics que no coneguin sobre aquest paràmetre, de manera que em veig amb la il·lusió necessària com per adquirir majors coneixements sobre aquest tema.

La idea del treball és molt senzilla, i consisteix en augmentar els coneixements adquirits en les assignatures del grau, com ara Bases de la pràctica de l'activitat física i l'esport, Fisiologia de l'exercici, Entrenament Esportiu I i II, ja que considero que l'adquisició d'aprenentatges ha estat el correcte, però tot i així, per tal de ser un autèntic coneixedor d'aquest àmbit, fa falta una major recerca i una major pràctica aplicada a aquest propi paràmetre.

En aquest sentit, tenim l'objecte d'estudi principal, però també tenim intenció de tractar els mitjans pels quals desenvoluparem aquest tema, és a dir, les pautes metodològiques necessàries com per desenvolupar correctament l' $\dot{V}O_2\text{màx}$. Per fer-ho, el que buscarem serà cercar informacions que ens permetin tractar correctament el paràmetre, per tal de confeccionar un bon període preparatori que ens permeti afrontar una competició de llarga duració com és la del futbol.

D'aquesta manera, intentarem comparar autors com Matveiev (1977) i Seirul-lo (1993) que són els que s'han estudiat més a fons en aquest grau, amb altres autors rellevants dedicats a aquest tema. Aquest estudi ens permetrà adquirir majors aprenentatges sobre l'àmbit metodològic, de manera que proporcionarà noves idees i nous conceptes del futbol actual. A més, buscarem una preparació física que es pugui fer dins del propi camp de futbol, capaç de trencar una mica amb els tòpics dels períodes preparatoris, aplicant metodologies més dirigides i específiques i allunyant-nos dels exercicis de caràcter més general.

Tenint present aquests dos temes d'estudi, el que buscarem serà assolir conceptes importants sobre la pròpia preparació física, de manera que a través d'uns testos serem capaços de desxifrar l' $\dot{V}O_2\text{màx}$ dels jugadors i observarem si està en òptimes condicions per competir en un esport de caràcter col·lectiu com és el futbol. Per fer-ho, buscarem diferents autors que parlin sobre quins intervals numèrics cal tenir per poder competir amb garanties. També buscarem sobre que cal treballar per assolir un nivell òptim, de manera que cercarem diferents mètodes, ja estudiats a l'assignatura d'Entrenament Esportiu I, per poder aplicar correctament en el període preparatori que nosaltres volem crear.

En aquest sentit, i per no posar-nos uns objectius concrets, el que farem serà llegir i cercar sobre aquest tema, en el qual intentarem formar-nos el màxim possible per tal d'acabar-nos convertint en uns apassionats de la preparació física. Mes endavant ja mirarem si la preparació física establerta ha estat òptima o no, però ara, a continuació, ens disposem a fer un estudi sobre els dos temes citats en aquesta presentació del treball.

1.2. Antecedents i estat actual de l'objecte d'estudi

En aquest apartat del treball el que buscarem serà fer una recerca dels dos temes citats anteriorment, buscant diferents informacions de diferents autors, capaç de proporcionar-nos la informació adequada per tal d'adquirir els aprenentatges oportuns. En aquest sentit es parlarà sobre el paràmetre del $Vo_2m\grave{a}x$ i dels diferents tipus de metodologia existent per treballar correctament les tasques per l'optimització del propi paràmetre.

1.2.1. El paràmetre del $Vo_2m\grave{a}x$

En aquest apartat del treball es definirà què és el Volum Màxim d'Oxigen ($Vo_2m\grave{a}x$). S'intentarà trobar què significa aquest paràmetre relacionat bàsicament amb la resistència de l'esportista.

En primer lloc, Mas (2002) el concepte del Volum Màxim d'Oxigen ($Vo_2m\grave{a}x$) es va començar a desenvolupar a partir dels anys 20 del segle XX. Aquest, es pot definir com a la capacitat que té l'organisme de distribuir i fer ús d'oxigen a les cèl·lules mentre s'està executant un exercici de caire server. Aquest paràmetre es pot millorar en entrenaments intervàlics, en distàncies de 200 metres a 2 quilòmetres, amb descansos actius igualant el temps emprat en la sèrie.

Segons Diéguez (1997) el paràmetre del $Vo_2m\grave{a}x$ és el volum màxim d'O₂ que extraiem de l'aire aspirat que serà transportat per la sang gràcies a l'hemoglobina, per tal que els músculs i els altres teixits no actius el puguin utilitzar.

Els sistemes relacionats en l'extracció de l'O₂ són bàsicament quatre: l'aparell circulatori, l'aparell cardiovascular, el sistema hepàtic i la musculatura esquelètica. Segons l'autor, aquests quatre sistemes són completament entrenables, sempre tenint present que hi ha una limitació genètica que cal tenir present.

Seguint amb Diéguez (1997), aquest autor diferencia tres fases dins d'un exercici concret:

- Fase 1: fase de dèficit d'O₂. Es fa un consum menor d'O₂ del que realment es necessita a causa d'un retard en l'ajustament cardiovascular i respiratori.
- Fase 2: fa referència a la intensitat de l'exercici i correspon a la fase estable de l'exercici, on les necessitats d'O₂ i la intensitat de l'exercici són estables i es corresponen.
- Fase 3: fase de deute d'oxigen. Aquest deute representa la quantitat d'O₂ consumit en la fase de recuperació i que és superior als valors de repòs.

Per la seva banda, Zintl (1991) considera que el paràmetre del Vo₂màx. és una mesura per l'assoliment d'oxigen (respiració), el transport de l'oxigen (sistema cardiovascular) i l'ús de l'oxigen (cèl·lules musculars) en qualsevol organisme esforçat al màxim. Es considera un dels criteris per tal de mesurar la resistència aeròbica.

Ara bé, Hollman i Hettinger (1980) citat a Zintl (1991), consideren que hi ha uns factors delimitadors del rendiment durant la captació màxima d'oxigen. Aquests, es divideixen en factors interns i externs. A continuació es poden observar a la taula:

Factors Interns	Factors Externs
• Ventilació pulmonar	• Formes de càrregues
• Capacitat difusora dels pulmons	• Mida de la massa corporal implicada
• Volum minut cardíac	• Posició corporal
• Capacitat de la sang per transportar l'oxigen	• Pressió parcial de l'oxigen
• Ús perifèric de l'oxigen	• Clima
• Composició de les fibres musculars	

Taula 1. Factors delimitadors del rendiment durant la captació màxima d'oxigen. Font: Zintl (1991)

Segons Zintl (1991) el volum màxim d'oxigen pot ser absolut o relatiu. L'absolut es basa, pel que fa a la seva fórmula, al volum minut cardíac màxim i en la diferència màxima d'oxigen intravenós.

El Volum Minut Cardíac (VMC) és aquella quantitat de sang que el cor pot bombejar durant un minut, i és el resultat del producte entre el volum per pulsació cardíaca i la freqüència cardíaca per minut:

$VMC = \text{Volum pulsació cardíaca} \times \text{freqüència cardíaca per minut.}$

La Diferència d'Oxigen Arteriovenosa (DO₂AV) és la diferència entre el contingut d'oxigen entre la sang arterial i venosa. De manera que, segons Reindell et.al. (1980) citat a Zintl (1991), la diferència intravenosa en repòs se situa al voltant d'un 5vol% (50ml d'O₂/l en sang, el qual s'aprofita un 25%); en esforços màxims d'individus no entrenats oscil·la entre 12 i 15 vol% (100 ml d'O₂/l en sang, el qual s'aprofita un 50%); i en esforços màxims és de 18-19vol% (180/190ml d'O₂ en sang, el qual s'aprofita un 75%). Això vol dir que l'individu no entrenat pot incrementar-lo 2.5 vegades i l'entrenat al voltant del 3.6.

Segons Zintl (1991) per poder valorar amb més exactitud la capacitat general de resistència, cal acotar-nos al Volum Màxim d'Oxigen Relatiu (Vo₂max.rel.) es tracta d'una magnitud relacionada amb el pes corporal, que s'expressa en mil·lilitre/ kg de pes corporal/min (ml/kg/min).

Segons Zintl (1991) el paràmetre del Vo₂màx. es realment poc entrenable. Es calcula que entre un 15 i un 20% sempre que s'estimuli a l'edat de desenvolupament (pubertat). Per valorar la capacitat de resistència aeròbica, apart dels valors absoluts i relatius, també cal el percentatge del Vo₂màx individual aplicable durant el major espai de temps (referent al llindar aeròbic). Aquesta capacitat que si es pot entrenar molt, i s'estima una possibilitat de millora que oscil·la entre el 50 i el 70%.

Per la seva banda, Rivera i Avella (1992) consideren que el paràmetre del Vo₂màx. és un indicador de la capacitat de l'esforç prolongat (tolerància aeròbica) i és el millor indicador del nivell de l'aptitud cardiorespiratòria. Aquest indicador es pot millorar amb entrenaments de llarga distància, intervals i

circuits entre moltes metodologies. Afegeix, que els jugadors amb una pobre capacitat cardiorespiratòria estan sotmesos a una deficiència de rendiment en els trams finals dels partits, a més que s'augmenta gradualment el risc de lesió i s'exposen a patir alteracions a nivell metabòlic.

Gómez, Aranda i Ferrer (2010) consideren que dins dels processos aeròbics que determinen el rendiment dels esportistes, hi ha dos paràmetres importants que cal tenir presents. Per una banda hi ha la capacitat aeròbica, que és el temps en el qual es pot mantenir un esforç. Per l'altre, la potència aeròbica, que és la màxima energia que es pot produir per unitat de temps. El límit de la capacitat aeròbica ve marcada pel llindar anaeròbic de l'esportista, mentre que la potència aeròbica va estretament relacionada amb el paràmetre del $Vo_{2m\grave{a}x}$.

Els mateixos autors consideren també que com a norma general i per la població sedentària, el llindar anaeròbic es produeix aproximadament al 60% del consum màxim d'oxigen. A mesura que l'individu es va habituant a la pràctica esportiva, aquest percentatge va augmentant de manera que apareix més tard aquesta inflexió en la concentració de l'àcid làctic. En aquest sentit, l'evidència és que quan més alt és el percentatge de $Vo_{2m\grave{a}x}$, a què apareix el llindar, en millor estat de forma es troba l'esportista.

1.2.2. Els valors òptims de $Vo_{2m\grave{a}x}$

En aquest punt del treball es buscarà trobar els valors òptims d'aquest paràmetre per tal de poder obtenir un bon rendiment en un partit de futbol. Aquests valors, aniran de més generals a més específics, de manera que podrem observar els següents aspectes: esportistes entrenats i no entrenats; valors òptims pels diferents esports; i valors òptims en les diferents posicions en un camp de futbol.

Segons Zintl (1991), i com ja hem esmentat anteriorment, el paràmetre del $Vo_{2m\grave{a}x}$, pot ser absolut o relatiu. A continuació es mostraran dues taules en les qual es pot observar quins valors hauran de tenir els esportistes en funció de si són paràmetres absoluts o són paràmetres relatius. Així doncs, en aquesta primera taula es pot observar el paràmetre absolut.

Volum de pulsacions SV (ml de sang)	X Freqüència cardíaca (FC/minut)	= volum minut cardíac VMC (L de sang/minut)
<i>Esportistes no entrenats</i>		
En repòs: 70ml	X 70 b.p.m	= aproximadament 5 litres
D'esforç: 120ml	X 170-180 b.p.m	= aproximadament 20-22 litres.
<i>Esportistes entrenats</i>		
En repòs: 105ml	X 45 b.p.m.	= aproximadament 5 litres
D'esforç: 200ml	X 180-190 b.p.m.	= aproximadament 36-38 litres

Taula 2. Volum minut cardíac (VMC) d'individus no entrenats i esportistes d'alt rendiment entrenats en resistència. En situació de repòs i esforç màxim. Font: Zintl (1991)

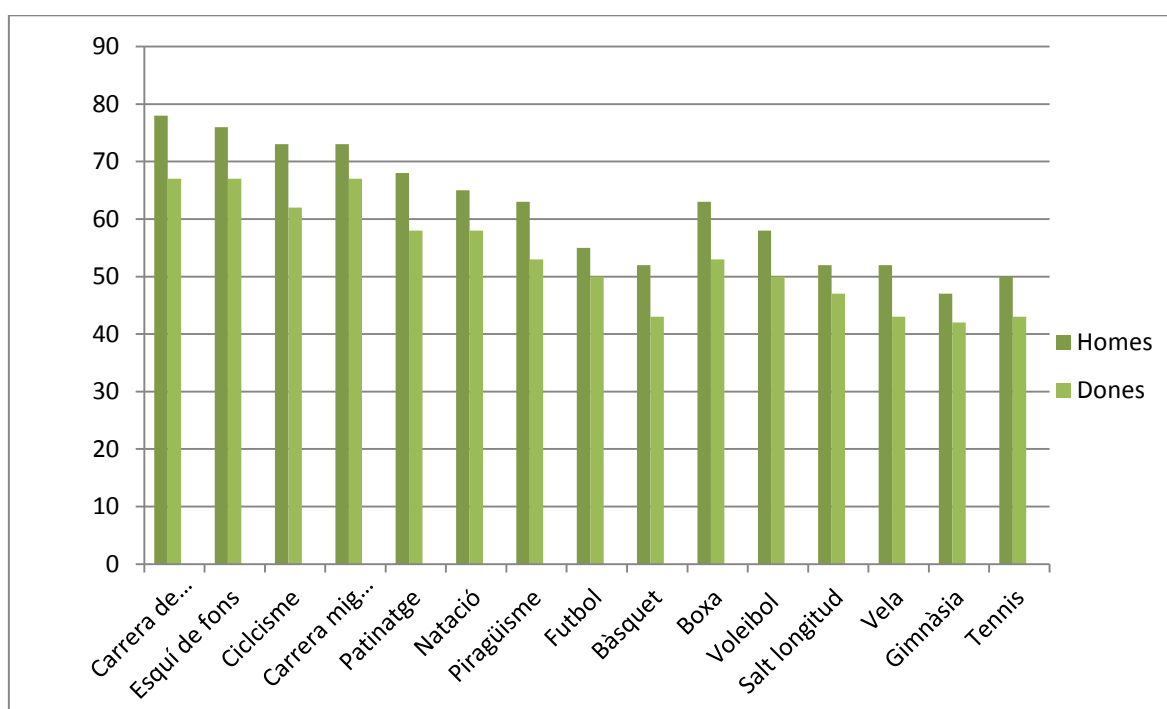
En aquesta segona taula, es poden veure els valors que han de tenir els subjectes en funció del paràmetre relatiu. Tal com diu Zintl (1991), en aquest cas s'hi té present el pes corporal, de manera que s'expressa en ml/kg/min.

Vo2màx.rel.	
Subjectes no entrenats <ul style="list-style-type: none"> • Dones (20-30 anys) • Homes (20-30 anys) 	<ul style="list-style-type: none"> • 32-38 ml/kg/min • 45-55 ml/kg/min
Esportistes de resistència altament entrenats <ul style="list-style-type: none"> • Dones • Homes 	<ul style="list-style-type: none"> • 60-70 ml/kg/min • 80-90 ml/kg/min
Valors idonis pel nivell fitness <ul style="list-style-type: none"> • Dones • Homes • Entrenats en resistència (nivell internacional) • Rendiment de resistència (nivell internacional d'elit) 	<ul style="list-style-type: none"> • 35-38 ml/kg/min • 45-50 ml/kg/min • 55-65 ml/kg/min • 85-90 ml/kg/min

Taula 3. Valors del vo2màx.rel. mitjans per a un nivell diferent de rendiment. Font: Zintl (1991)

En aquesta segona gràfica, segons Neuman et.al. (1989, citat a Zintl, 1991) podem veure quin $Vo_{2m\grave{a}x.rel.}$ aproximats s'ha de tenir per satisfer les necessitats de cada esport a la següent taula.

Zintl (1991) defineix uns paràmetres estipulats segons l'esport concret en el qual es participa. De manera que defineix quins valors aproximats ha de tenir l'esportista en qüestió en funció de la disciplina esportiva a la qual participa. D'aquesta manera, en el gràfic que es mostra a continuació, es podran veure quins valors de $Vo_{2m\grave{a}x.}$ cal tenir per poder practicar els diferents esports amb garanties.



Gràfic 1. Valors del $Vo_{2m\grave{a}x.rel.}$ en funció dels diferents esports. Classificats en homes i en dones. Font: Pròpia.

Rivera i Avella (1992) fan una descripció dels nivells de $Vo_{2m\grave{a}x}$ que han de tenir els futbolistes, tenint present que hi ha futbolistes de caire recreatiu i futbolistes de caire únicament competitiu. Considera, que els futbolistes de caire internacional han de tenir aquest indicador al voltant dels 50-70 ml/kg/min. Els futbolistes d'àmbit recreatiu compresos entre els 20 i els 30 anys han de tenir un $Vo_{2m\grave{a}x}$ compres entre 45 i 50 ml/kg/min. Entre altres exemples, destaquen els 61-67 ml/kg/min. dels futbolistes juvenils brasilers compresos entre els 14 i els 18 anys; els 58,9 ml/kg/min dels futbolistes professionals nord americans; els 56 ml/kg/min dels futbolistes aficionats italians; els 46,6

ml/kg/min dels futbolistes professionals australians; i per últim, els 65 i 67 ml/kg/min dels futbolistes professionals alemanys i suecs, respectivament.

MagDougall et.al. (1995) citat a Sánchez i Salas (2008) considera que el paràmetre del $Vo_{2m\grave{a}x}$. és el principal indicador de les capacitats aeròbiques, ja que integra múltiples funcions orgàniques (ventilatòries, cardiovasculars, sanguínies i musculars) i tenen una estreta relació amb l'estat actual de la salut del propi estat de l'esportista. A més, Willmore i Costill (2007) citat a Sánchez i Sala (2008), creuen, que un cop assolit el nivell de $Vo_{2m\grave{a}x}$. aquest es pot mantenir durant un cert temps, a partir d'aquí s'activen les vies anaeròbiques, tot i que aquestes tenen una durada també finita. Consideren, que aquest paràmetre indicador del metabolisme aeròbic es pot millorar en esportistes desentrenats d'un 15 a un 20%, o inclús més, en funció dels nivells

Segons Alba (2005) citat a Sánchez i Salas (2008), considera que aquest indicador és ideal en etapes de rendiment i en un esport com és el futbol. Creu, que els futbolistes haurien de tenir un $Vo_{2m\grave{a}x}$. de 58 ml/kg/min. situat en l'interval que cita MagDougall et.al. (1995) que l'estableix entre 50 i 70 ml/kg/min. Igual que l'esmentat Rivera i Avella (2007) que també consideren que ha d'estar en aquest interval.

Silvestre, West, Maresh i Kraemer (2006) citat a Sánchez i Salas (2008) han reportat el valor del paràmetre del $Vo_{2m\grave{a}x}$. d'acord amb les posicions dels diferents futbolistes sub-20 per tal de complir amb l'especificitat de la planificació. Així doncs, aquest paràmetre queda establert de la següent manera:

- Porters: $Vo_{2m\grave{a}x}$ de 55.94 ± 5.78 ml/kg/min.
- Defenses: $Vo_{2m\grave{a}x}$ de 57.20 ± 9.86 ml/kg/min.
- Migcampistes: $Vo_{2m\grave{a}x}$ de 58.38 ± 9.85 ml/kg/min.
- Davaners: $Vo_{2m\grave{a}x}$ de 57.87 ± 5.94 ml/kg/min.

D'aquesta manera, en termes generals, i fent ús d'una mitjana, podem observar que l' $Vo_{2m\grave{a}x}$. dels futbolistes en fase plenament competitiva i de rendiment han de tenir un nivell de 57.71 ± 8.80 ml/kg/min.

Kemper i Verschuur (1987) citat a Gómez, Aranda i Ferrer (2010), assenyalen que l' $\text{Vo}_2\text{màx.}$ en nois, i referint-nos en termes absoluts, augmenta fins els 17 anys, quan s'assoleix uns alts valors (3,81l/min). Pel que fa als termes relatius, consideren, que a partir dels 14 anys, aquest paràmetre pateix una petita davallada.

En aquesta mateixa línia, Poortmans et.al. (1986) citat a Gómez, Aranda i Ferrer (2010) consideren que els valors absoluts del paràmetre van augmentant dels 6 als 20 anys, essent més pronunciat aquest amb nois que no amb noies. Pel que fa al paràmetre relatiu, aquests autors consideren que comencen a decréixer a partir dels 16 anys.

Mirwall et. al. (1981) citat a Gómez, Aranda i Ferrer (2010) creuen que a partir dels 20 anys, els valors del consum màxim d'oxigen poden baixar 5 ml/kg/min. en una dècada de manera que creu que cada any pot tenir un petit descens de 0,33 ml/kg/min. a l'any.

1.2.3. Càlculs del $\text{Vo}_2\text{màx}$

En aquest apartat referent al $\text{Vo}_2\text{màx.}$ intentarem buscar la manera per poder calcular aquest paràmetre. Com podem observar, es podrà calcular de manera directe o de manera indirecte.

Per a Vargas (2007) citat a Sánchez i Salas (2008) l'obtenció del paràmetre del $\text{Vo}_2\text{màx.}$ pot ser de manera directe o de manera indirecte. L'obtindrem de manera indirecte quan fem ús de tests, els quals han de ser fiables, vàlids i objectius. Aquests tests poden ser la Course Navette o el Test de Cooper, entre d'altres. També es pot obtenir de manera directe si fem ús d'una mesura de gasos realitzada amb un analitzador telemètric. Ara bé, aquest paràmetre no determina amb exactitud el rendiment esportiu del futbolista, ja que existeixen altres factors que determinen aquest. Aquests factors són els continguts tècnics, tàctics, psicològics i socials del futbolista.

Barbero (2006) creu que per poder obtenir el paràmetre del $\text{Vo}_2\text{màx.}$ a través d'un mètode indirecte com són els tests, cal que aquests tinguin un certs aspectes a tenir en compte:

- Específics: cal que tinguin una especificitat concreta (carrera, arrencades i parades) propis de l'esport el qual es practica.
- Vàlids: ja que han de tenir un component de validesa específic. En aquest cas la Course Navette està estudiada per varis autors com Leger y Lambert (1982), Paliczka et al. (1987), Ahmaidi et al. (1992), Grant et al. (1995) i Wragg et al. (2000)
- Fiables i objectius: es tracta de protocols perfectament estandarditzats que posseeixen una alta estabilitat quan s'apliquen successivament.
- Motivació: els jugadors prefereixen duu a terme la prova en el propi terreny de joc i trobar el seu màxim a través d'una prova indirecte (test), que no pas de manera directe (en un laboratori).
- Economia: es tracta d'una prova que no requereix un gran cost econòmic, ja que es fàcil de realitzar i es poden controlar varis subjectes mentre aquesta es duu a terme.

Fent ús dels mètodes indirectes, trobem a Mas (2002) que fa ús de la fórmula de Mega Othersen, que permet calcular l' $\text{Vo}_2\text{màx.}$ a partir dels temps assolits en córrer certes distàncies d'una maratón. En aquest cas, en córrer 5 quilòmetres, 10 quilòmetres i una mitja maratón. En funció de les distàncies hi haurà uns números determinats pels quals s'hauran de multiplicar, de manera que s'obtindrà l' $\text{Vo}_2\text{màx.}$ de cada individu. Els valors a multiplicar seran els següents:

- El temps dels 5 quilòmetres per 9.489
- El temps dels 10 quilòmetres per 4.567
- El temps del $\frac{1}{2}$ maratón per 2.078

López (2003) va fer un estudi en el qual calculava l' $\text{Vo}_2\text{màx.}$ de diferents individus a partir d'un test específic i fiable. El test que va fer servir fou el Test de Cooper. Aquest, va ser creat pel doctor Kenneth Cooper, i consisteix en recórrer durant 12 minuts la major distància possible. És un test que permet calcular la capacitat aeròbica màxima dels diferents subjectes. L'obtenció de l' $\text{Vo}_2\text{màx.}$ està associat a l'equació de Howald.

Equació de Howald: $\text{Vo}_2\text{màx. (ml/kg/min)} = \text{metres recorreguts} * 0.02 - 5.4$

També es pot calcular aquest paràmetre aeròbic a través de la Course Navette. Segons Raya, Sánchez i Yagüe (2003) la Course Navette consisteix en realitzar una repetició de carreres de vint metres amb un ritme de desenvolupament que es va augmentant a mesura que va avançant el test. En el moment que el subjecte no pugui mantenir la velocitat marcada pels ritmes sonors del test voldrà dir que haurà arribat al seu màxim aeròbic, de manera que es podrà calcular l'Vo2màx. de l'esportista.

Així doncs, segons Jiménez Bambo (1998) citat a Raya, Sánchez i Yagüe (2003), trobem dos tipus de fórmules per poder obtenir el paràmetre desitjat. En aquest sentit, una farà referència als menors de 18 anys, i l'altre farà referència als majors de 18 anys.

- Referent als menors de divuit anys:

$$\text{VO}_2 \text{ máx. (ml/kg/min)} = 31,025 + 3,238 \times \text{Velocitat (km/h)} - 3,248 \times \text{Edat} + 0,1536 \times \text{Velocitat (km/h)} \times \text{Edat}$$

- Referent als majors de divuit anys:

$$\text{VO}_2 \text{ máx. (ml/kg/min)} = [5,857 \times \text{Velocitat (km/h)}] - 19,458$$

Barbero (2006) especifica que el test de la Course Navette o de Léger-Lambert es tracta d'una prova progressiva i màxima d'anada i tornada (20 metres), amb períodes (paliers) d'un minut. La prova comença a una velocitat de 8.5 km/h i va incrementant cada minut 0.14 m/s o 0.5 km/h que es va marcant a través d'un senyal sonor proporcionat per un aparell.

Segons Léger i Gadoury (1989) citat a Barbero (2006) existeixen diferents fórmules per trobar el paràmetre del Vo2màx. Aquesta fórmula pot tenir en compte, o no, l'edat dels subjectes. La fórmula que es presenta a continuació està plenament destinada a trobar els valors amb subjectes majors de 18 anys, de manera que aquesta es defineix de la següent manera:

$$\text{Vo}_2\text{max. (ml/kg/min)} = -27.4 (6.0 \times \text{palier finalitzat})$$

1.2.4. Adaptacions de l'organisme per l'entrenament

En aquest apartat del treball es podran observar les diferents adaptacions que pot tenir l'organisme, explicant bàsicament tres tipus de lleis. Observarem com pot afectar l'entrenament en l'organisme, ja sigui en subjectes entrenats o no, a més dels processos interns que pot generar una càrrega. Per últim, especificarem què és un període, quines finalitats té i quina durada ha de tenir.

Zhelyazkov (2001) considera que abans d'iniciar qualsevol tipus d'entrenament cal contextualitzar correctament els subjectes en els quals volem duu a terme un procés d'entrenament. Bàsicament perquè no sabem en quina situació ens arriben, i pot ser que pensem que un entrenament de 30 minuts al 50% del $Vo_{2m\grave{a}x}$. no serà una gran càrrega, però en realitat pot ser que passi tot el contrari; el subjecte pot haver estat tres anys sense fer pràcticament res, i que aquella càrrega externa a priori assequible, li resulti una càrrega interna molt dura. En aquest sentit, cal contextualitzar bé en quina situació ens trobem, què volem, i quins objectius volem aconseguir.

Jiménez (2007) considera que per tal de començar a entrenar un subjecte cal tenir en compte certs aspectes que es donen a terme a nivell fisiològic. Per poder evolucionar i millorar, cal tenir present que al cos s'hi donen unes adaptacions. Aquestes adaptacions representen el reequilibri permanent de l'organisme davant els estímuls provocats per l'activitat física. Aquesta adaptació progressiva és la base de l'entrenament, els objectius dels quals és anar assolint nivells superiors de rendiment. Aquests nivells s'assoleixen tenint present tres lleis: Síndrome General d'adaptació de Seyle, Llei del llindar o Arnold-Shultz i la Sobrecompensació.

- Seyle (1984) citat a Jiménez (2007) defineix el Síndrome general d'adaptació: es va observar, que en el moment que hi havia una situació de desequilibri o estrès, l'organisme reaccionava mitjançant una sèrie de reajustaments fisiològics, de manera que s'oposava a l'agent estressant i restablí l'equilibri. Aquesta seqüència d'esdeveniments li va anomenar Síndrome General d'Adaptació (SGA) i es forma de tres fases:

- Fase Alarma: La fase d'alarma és quan es trenca l'equilibri i l'organisme posa en funcionament tota la classe d'ajustaments per reajustar-se.
- Adaptació o resistència: una cop el subjecte ha aconseguit els seus ajustaments, l'organisme té els seus paràmetres restituïts i augmentats, de manera que aguanta l'estímul o l'agent estressant.
- Fatiga: si l'estímul és d'una intensitat molt elevada o d'una durada excessiva, es perd resistència i els paràmetres tornen a disminuir.

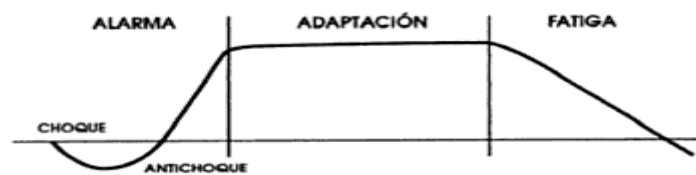


Figura 1. Síndrome General d'Adaptació. Font: Jiménez (2007)

- Pel que fa a la Llei del Llindar o de Shultz- Arnold, es pot assegurar que tot subjecte té un llindar concret. Si l'estímul es troba per sota d'aquest llindar, podem dir que no tindrà efecte sobre el subjecte, per contra, si aquest estímul es troba molt per sobre del llindar, podem dir que serà excessiu. Per tant, cal trobar l'estímul adequat pel subjecte, que vindrà marcat pel nivell de tolerància i per l'entrenament acumulat que dugui l'esportista. Així doncs, com ja s'ha dit, els estímuls que es troben per sota el llindar, no entrenen; els estímuls que es troben en el llindar, entrenats repetidament, poden entrenar; els estímuls que es trobem lleugerament per sobre del llindar, entrenen; i els estímuls que es troben molt per sobre del llindar, poden entrenar, si no es treballen molt repetidament.

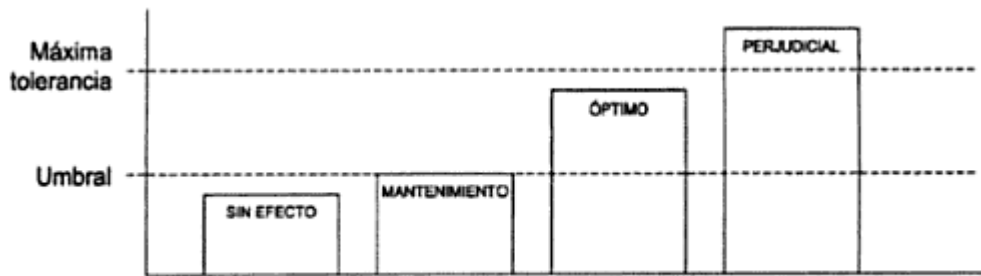


Figura 2. Llei del Llindar o Shultz-Arnold. Font: Jiménez (2007)

- Per últim, Jiménez (2007) parla de la Llei de la Sobrecompensació. Aquesta llei, està dividida en quatre etapes, que donen sentit al procés d'entrenament i que permeten, o no, les adaptacions.
 - Primera etapa: es mobilitzen sistemàticament els recursos funcionals de l'organisme de l'esportista quan realitza l'entrenament.
 - Segona etapa: a partir de les càrregues que es van incrementant, es produeixen una sèrie de transformacions estructurals i funcionals en els òrgans corresponents. Al final d'aquesta etapa s'assegura l'activitat del sistema funcional en les noves condicions.
 - Tercera etapa: es caracteritza per una reserva, que és indispensable per proporcionar un nou nivell de funcionament del sistema i d'estabilitat de les estructures funcionals.
 - Quarta etapa: aquesta etapa només sorgirà quan l'entrenament s'hagi estructurat irracionalment, de manera que la intensitat estarà molt per sobre del subjecte, o bé el descans hagi estat insuficient.

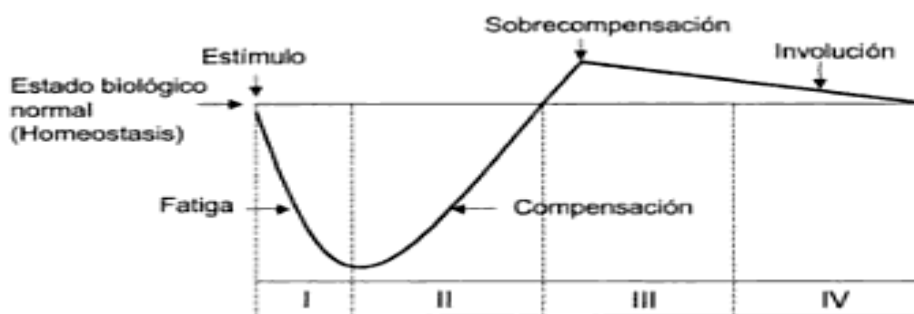


Figura 3. Llei de sobrecompensació. Font: Jiménez (2007)

Per tal de duu a terme tots aquests processos citats anteriorment cal ser conscient que hi ha un període concret per tal de treballar-ho. Aquest període, que està inclòs dins d'una temporada, és el període preparatori, i està contextualitzat dins de la planificació esportiva.

Mestre (1997) citat a García (2007) considera que planificar és allunyar-se el màxim possible de tota improvisació de manera que tots els successos tinguin uns objectius o metes prèviament determinades. Planificar té unes característiques determinades, com ara:

- Procés complex relacionat amb l'anticipació d'un futur incert.
- No pot estar allunyada de les situacions que es donen dia a dia.
- Està vinculada als problemes que s'han d'anar resolent.
- Duu implícita la metodologia particular de la persona que planifica.
- Encara que estigui molt ben estructurada, no assegura èxit.
- Hi ha moltes variables que interactuen, fet que pot obligar a rectificar i adoptar mesures correctores.

Mestre (1997) citat a García (2007) considera que una temporada, la qual es pot planificar, està constituïda per macrocicles, mesocicles i microcicles. Els macrocicles els considera una estructura completa que té com a finalitat un objectiu concret. Els mesocicles són estructures que conformen els macrocicles, i aquests són equivalents als projectes que s'encaminen amb un fi determinat prèviament. Dins dels mesocicles, se'n distingeixen quatre: el de preparació bàsica, el de preparació específica, de competició i regeneratiu. Els dos primers serveixen per optimitzar les estructures condicionals, el primer, per tal de desenvolupar un aeròbic de base per afrontar unes càrregues majors. El segon, serveix per garantir l'estabilitat de les càrregues que conformen la competició. Per últim hi ha el microcicle, que és l'estructura amb la qual es divideix el mesocicle. Aquestes estructures poden tenir una durada determinada equivalent a una setmana o dues com a molt.

En aquest sentit, Manno (1989) considera que el període preparatori es un mesocicle que té com a finalitat augmentar les capacitats del atleta, entre d'altres, la capacitat de suportar grans càrregues de treball, per tal de

predisposar-lo a les grans exigències de la competició esportiva. Es divideix bàsicament en dos grans blocs: el primer, una etapa fonamentalment preparatòria, i la segona, una etapa més especial a l'esport en qüestió.

Segons Manno (1989) a la primera etapa hi predominen bàsicament els exercicis de caràcter general respecte els específics i les quantitats de treball van augmentant progressivament. La intensitat no és massa alta i s'hi poden trobar en petites quantitats exercicis de caràcter especial. En els esports de situació es manté un alt paper dels exercicis tècnic i tàctic i s'intenta que els exercicis tinguin més caràcter sintètic enlloc d'analítics purs.

Pel mateix autor, a la segona etapa, hi haurà un alt component d'exercicis especials, de manera que es reduiran els exercicis generals. Les hores d'entrenament es mantindran constants. En aquest sub període del període preparatori, el que buscarem serà trobar una connexió entre les habilitats físiques i les habilitats tècniques, creant una bona relació per tal de rendir a la competició. En els esports d'alta competició, en aquesta fase ja hi ha una gran quantitat de treball específic.

Segons Vasconcelos (2000) podem distingir dos tipus de períodes preparatoris. El primer, destinat a competir en un punt específic del calendari. El segon, destinat a competir durant un període determinat de temps. En aquest cas el primer faria referència a un atleta que vol preparar-se per unes olimpíades i el temps estimat de preparació seria de 12 a 16 setmanes si volem competir per dues dates concretes i de 20 a 23 setmanes si només volem competir per una data concreta; el segon, un esport col·lectiu destinat a mantenir un cert nivell físic durant un període de llarga duració. Considera oportú que el període preparatori d'aquest tipus d'esports oscil·li les 8-10 setmanes.

1.2.5. L'entrenament del Vo2màx.

En aquest apartat ja començarem a veure quins efectes fisiològics es milloren entrenant concretament el paràmetre del Vo2màx. També s'observarà, com s'ha de treballar aquest paràmetre a través dels diferents mètodes d'entrenament. Per últim, concretarem les tasques a realitzar durant el període preparatori que confecciona el treball de camp d'aquest treball.

Cuadrado Pino (1992) considera que per un òptim període preparatori cal alternar dos principis importants de la preparació física. Primer de tot, tenir present que els jugadors tornen després d'un procés de inactivitat important, de manera que cal introduir molt correctament les diferents càrregues de treball. Per fer-ho, és important seguir el principi de progressió, el qual primer introdueix un important volum de treball a unes intensitats mitges i baixes. Progressivament es va reduint el volum per intensitat de manera que l'especificitat del treball va augmentant. Aquest procés garanteix una adjudicació dels processos aeròbics que garanteixen una base inespecífica de treball que després s'anirà substituint per un treball més específic i més orientat a la competició.

Cuadrado Pino (1992) assegura que a mesura que ens anem acostant a la competició cal ser molt més específic, on el volum sigui el mateix o una mica superior (a la competició) i on la intensitat sigui molt semblant a la competició.

Weineck (1994) classifica la resistència en dues branques. Per una banda exposa la resistència general bàsica, que fa referència a un tipus de resistència que no té transferència a l'esport practicat. Per altre banda, manifesta que hi ha una resistència general específica que es limita de forma específica a l'activitat esportiva a realitzar.

De la mateixa manera, Weineck (1994) ens classifica la resistència general en tres tipus de resistències:

- Resistència General de Curta Durada (RGCD), on els esforços van dels 45 segons als 2 minuts, i on les necessitats energètiques del múscul són cobertes pel sistema anaeròbic.
- També trobem la Resistència General de Mitja Durada (RGMD), en el qual el sistema energètic es combina entre els processos aeròbics i anaeròbics en unes durades aproximades dels 2 als 8 minuts.
- Per últim, hi ha la Resistència General de Llarga Durada (RGLD) que engloba tots aquells esforços superiors als 8 minuts, on el sistema energètic predominant serà l'aeròbic.

El mateix Weineck (1994) considera que el desenvolupament del $Vo_2m\grave{a}x.$ es pot obtenir a través de diferents mètodes de treball:

- El més bàsic és el mètode de treball continu extensiu. Aquest permet incidir sobre el metabolisme de les grasses, es sol treballar a una intensitat de 130 b.p.m. i la durada estimada és de 35-45 minuts.
- El segon és el mètode de treball intensiu, aquest té una durada menor respecte l'anterior, però implica un augment de la intensitat. Es tracta de treballs molt propers al llindar anaeròbic, de manera que quan major sigui l'aeròbic de base existent, major serà la capacitat per realitzar esforços d'alta intensitat mitjançant els processos aeròbics.
- El tercer grup de mètodes són els intervàlics. Són mètodes que inclouen treball i recuperació dins la mateixa sèrie. Aquest permet restablir el treball després de fer una pausa concreta. Els mètodes intervàlics extensius i intensius permeten millorar la resistència general, degut a les seves accions sobre les reserves de glucogen.

Bangsbo (1997) considera que en individus no entrenats, l'inici del treball del $Vo_2m\grave{a}x.$ es pot iniciar en intensitats dl 60-65% de la $FC.m\grave{a}x.$ Aquest treball permetrà una adaptació fisiològica a l'exercici i una base aeròbica important per després tenir una resistència major. Aquest tipus de treball es pot fer a través de dos mètodes. El primer, fa referència a sèries contínues, de manera que hi haurà un treball d'una única repetició d'una durada determinada. El segon, fa referència a les sèries intermitents, de manera que el mateix bloc de treball tindrà diferents repeticions i descansos. Ambdues sèries hauran de tenir una durada major de 5 minuts, per tal de treballar òptimament el valor del $Vo_2m\grave{a}x.$

A mesura que l'individu va augmentant el seu rendiment també cal millorar els entrenaments a realitzar. De manera que, Bangsbo (1997) considera que el treball aeròbic de baixa intensitat serà fonamental per tal d'aguantar les exigències d'un partit. Aquest treball permetrà una major recuperació davant una exigència física important i també comptarà un major resistència cardiovascular als diferents esforços. Per treballar aquest tipus de resistència caldrà fer sèries contínues i intermitents; per fer-ho, augmentarem la intensitat

en les sèries contínues i treballarem al 80% de la FC.màx. en les sèries intermitents, mai inferiors al 5 minuts de treball en les últimes citades.

Per últim, els mateixos autors, consideren que es pot treballar el component aeròbic d'alta intensitat, el qual permet assumir durant un temps més ampli una quantitat d'esforços d'una intensitat elevada. Per fer-ho, treballarem al 90% de la FC. Màx. Per fer-ho, haurem d'evitar sobrepassar els límits aeròbics.

Matveiev (1977, citat a Solé, 2008) fa una classificació dels exercicis en funció de la seva especificitat, que vindrà determinat per la major o menor similitud del exercici amb la manifestació pròpia del moviment durant la competició. Així doncs, divideix els exercicis en generals, específics i competitius:

- Generals: no presenten cap especificitat respecte les característiques de la disciplina esportiva. S'utilitzen per desenvolupar les capacitats coordinatives, les capacitats condicionals de base i alguns fonaments generals d'estratègia.
- Específics: són exercicis similars als de la competició però presenten algunes diferències tècniques (cinemàtiques i/o dinàmiques) i tàctiques.
- Competitius: són aquelles exercicis que es reproduïxen de manera molt similar o igual a les característiques de la competició.

De la mateixa manera, Seirul-lo (1993) i Massafret et. al. (1999, citat a Solé, 2008) divideixen els exercicis en dos blocs diferents. El primer bloc, engloba els exercicis generals, que igual que Matveiev (1977), els defineix com aquelles situacions que no presenten similitud respecte la competició. Per exemple, en un jugador de bàsquet, realitzar 45' de bicicleta. El segon bloc, està format pels exercicis específics, dividits en quatre grups concrets.

- El primer, que són els exercicis globals, els quals tenen una baixa transferència a l'esport, però molt aconsellables per treballar l'estructura coordinativa.
- El segon grup són els dirigits, que són exercicis amb una certa transferència a la competició amb elements tècnics ja automatitzats relacionats amb la presa de decisió inespecífica.

- El tercer grup d'exercicis són els especials, que són exercicis semblants a la competició però executats amb variacions que permeten accentuar algun aspecte de la preparació. La presa de decisions és específica.
- Per últim hi ha els exercicis competitius, que són situacions reals de joc amb o sense modificacions del reglament.

Willmore (2003) citat a Jiménez (2007) considera que l'augment del $Vo_{2m\grave{a}x}$ pot oscil·lar entre el 10% i el 25%, en estudis anteriors, es pot veure com aquest paràmetre va relacionat amb edat, sexe i raça, ara bé, estudis recents han demostrat que això no és així. Així doncs, aquest concepte és independent pel que fa als factors citats.

Així doncs, el treball aeròbic permet treballar, en subjectes entrenats, intensitats més altes sense haver de fer ús de les vies anaeròbiques. En canvi, subjectes no entrenats, aquest augment de la intensitat, farà que hagin de fer ús d'aquestes vies, de manera que ja no utilitzaran les aeròbiques.

Dela et.al. (1991) citat a Jiménez (2007), explica que els subjectes entrenats disposen d'un major contingut de glucogen muscular en repòs. Aquest entrenament pot venir donat degut a la segregació d'insulina produïda per l'entrenament. L'activitat de glucogen és major després de l'entrenament, de la mateixa manera, hi ha una major quantitat d'enzims que actuen de magatzem al múscul, tant de glucogen com de glucosa.

Essen (1997) citat a Jiménez (2007) considera que un altre factor important és el nombre de ATP que les mitocòndries són capaces de generar, ja que en esportistes entrenats, aquesta producció és molt major respecte a subjectes poc entrenats. A més, la capacitat oxidativa del múscul entrenat també estarà millorada pel que fa a l'increment de dos aspectes: el primer, farà referència tant en la mida com el número de mitocòndries per unitat d'àrea; el segon, per l'augment de l'àrea de la superfície de la membrana de la mitocòndria muscular.

En aquest sentit, els canvis a nivell càrdio respiratori, seran els següents:

Variable	Respuesta
VO ₂ max	↑
Frecuencia cardíaca de reposo	↓
Frecuencia cardíaca submáxima	↓
Frecuencia cardíaca máxima	↔ o ↓ ligeramente
Dif a-VO ₂	↑
Volumen sistólico	↑
Gasto cardíaco	↑
Presión sanguínea sistólica	↔ o ↓ ligeramente
Capacidad oxidativa del músculo	↑

Taula 4. Adaptacions càrdio respiratòries manifestades per l'entrenament aeròbic. Font: Jiménez (2007)

A nivell fisiològic, segons Raya, Sánchez i Yagüe (2003) hi ha unes adaptacions que van estretament relacionades amb el treball aeròbic referit al paràmetre del Vo₂màx. Aquestes adaptacions permeten:

- Augmentar el nombre de capil·lars de cada fibra muscular. S'augmenta el flux sanguini per quantitat d'oxigen, la quantitat d'oxigen a disposició del múscul i l'extracció d'oxigen per part del teixit muscular.
- Augmenta el nombre i la mida de les mitocòndries.
- Activa l'activitat enzimàtica. Els enzims lipolítics i oxidatius augmenten en funció de l'entrenament.
- Augmenta el volum i la massa ventricular, però sense fer més grossa la pròpia paret.
- Es produeix una bradicàrdia, és a dir, una freqüència cardíaca menor als 60 b.p.m.
- Augmenta l'hemoglobina absoluta.
- A nivell del sistema respiratori, augment de la superfície alveolar. Major difusió alveolo-capil·lar. Augmenta la xarxa capil·lar pulmonar, això permet una major eficiència respiratòria augmentant el volum ventilatori màxim.
- Respecte al percentatge miotipològic, l'entrenament millora la capacitat oxidativa de les fibres FT i en gran mesura les fibres ST.

2. Marc Metodològic

A continuació s'especificarà un marc teòric general, on hi podrem observar la pregunta inicial que ens formulem, la hipòtesis i les variables existents en el treball. També hi trobarem els objectius del propi treball i l'adjudicació d'un títol adequat pel treball que es desenvoluparà a continuació.

2.1. Pregunta Inicial

A continuació es mostraran les possibles preguntes que ens serviran per anar confeccionat el marc teòric del treball i que posteriorment seran les que podrem respondre al final de la investigació.

- Es pot millorar els valors de $Vo_{2m\grave{a}x}$, a través d'una programació metodològica dirigida i específica, aplicada dins el període preparatori?
- Quines diferències existeixen en el manteniment del valor de $Vo_{2m\grave{a}x}$ assolit durant el període preparatori, en funció del nombre de sessions setmanals d'entrenament?

2.2. Hipòtesis

A partir d'una programació metodològica dirigida i específica, aplicada dins del període preparatori, es pot millorar els valors del $Vo_{2m\grave{a}x}$.

Fent ús de tres sessions d'entrenament setmanal es pot mantenir el valor de $Vo_{2m\grave{a}x}$, en canvi, fent ús de una única sessió d'entrenament setmanal no serà possible mantenir aquest valor.

2.3. Variables

La variable dependent en ambdós casos serà el $Vo_{2m\grave{a}x}$. En el primer cas, la formularem des d'un punt de vista de millora. En el segon, serà enfocat des d'un punt de vista de manteniment.

La variable independent ens varia. Parlarem de programació 1 i de programació 2.

Les variables contaminadores: en funció de la fórmula del $Vo_{2m\grave{a}x}$. hi ha l'alçada, el pes, l'edat...

2.4. Objectius

- Comprovar si una programació metodològica dirigida i específica, proporciona un augment del $Vo_{2m\grave{a}x}$ del futbolista, aplicant aquesta durant el període preparatori.
- Comparar el manteniment del valor del $Vo_{2m\grave{a}x}$, assolit durant el període preparatori, en funció del nombre de sessions realitzades setmanalment.

2.5. Contextualització i justificació de la investigació

Per poder contextualitzar aquest treball primer de tot hauríem de tenir present que el fem d'un equip de futbol amateur que milita a la quarta divisió territorial de la província de Barcelona. Aquest club es diu Club Deportivo Borgonyà, i és un club històricament arrelat ja que va ser fundat el 1896.

Tenint en compte això, i que vaig ser fitxat a principi de temporada com ajudant del primer tècnic, vaig decidir portar un procés de preparació física a l'equip, el qual volia trencar una mica amb els tòpics establerts a aquestes categories. Fins ara, els períodes preparatoris realitzats en aquest club, consistien en treballar durant pràcticament un mes el treball d'aeròbic de base, per després fer un treball explosiu sense massa transferència a l'esport. Al veure això, vaig voler trencar una mica amb aquesta rutina, de manera que he tingut la motivació extra de fer un treball útil tant per mi, com pels jugadors que conformen la plantilla d'aquest club.

Realment aquest era el meu Treball Final de Grau, i per tal de veure l'eficàcia i l'eficiència d'aquest, vaig voler posar a prova als jugadors fent el test de la Course Navette abans i després del període preparatori marcat per mi. En aquest sentit, vaig observar que el treball estava bé però que era molt obvi, i vaig decidir donar un toc més de qualitat, i vaig decidir fer un segon estudi dins

d'aquest propi estudi. En aquest cas, vaig observar que la plantilla de l'equip, per motius laborals i d'estudis, quedava dividida en dos grups d'entrenament: els que podien entrenar tres dies, i els que pel contrari només en podien entrenar un. Els dos grups estaven formats per 12 jugadors, de manera que vaig decidir fer un estudi el qual observava la possibilitat de mantenir els valors establerts al final del període preparatori. D'aquesta manera, poder observar si és possible mantenir aquests nivells entrenant tres dies, o si pel contrari amb un única sessió setmanal, és possible fer-ho. Per poder demostrar-ho, tornarem a fer el test de la Course Navette a finals de desembre, i comptabilitzarem totes les sessions fetes des de l'inici del període preparatori fins al mes de desembre. Així doncs, tindrem el recull de les sessions realitzades.

Amb aquests dos estudis plantejats el que voldrem serà observar dos fets importants. Per una banda, observar si el període preparatori marcat, a través de tasques dirigides i específiques, és útil per incrementar els valors del Vo2màx. i en conseqüència, assolir uns nivells òptims per a la pràctica d'un esport col·lectiu de caire totalment recreatiu. Per l'altre, observar la diferència en el manteniment d'aquest paràmetre, de manera que s'observarà si hi ha un manteniment o una millora amb tres sessions setmanals, o amb una única sessió setmanal.

2.6. Tipus de Mostra

Com ja hem dit anteriorment, la mostra seleccionada és un equip de futbol que milita a la quarta divisió territorial. Aquest grup, el Club Deportiu Borgonyà, ha estat seleccionat a l'atzar, sense tenir present factors addicionals, ja que jo, com a preparador físic, i ajudant del primer entrenador, havia de dur a terme aquest treball. Així doncs, la mostra es divideix en dos grups importants. Els que entrenen un dia a la setmana, i que sumat al partit, són dues sessions setmanals; o els que n'entrenen tres, que, sumats al partit, són quatre. En les dues mostres que s'especificaran a continuació s'hi determinarà l'edat, l'alçada, el pes i la posició al qual juga dins del camp.

Aquest mostreig és no probabilístic, essent conscients que no serveix per realitzar generalitzacions (estimacions inferencials sobre la població) ja que no hi ha certesa que la mostra seleccionada sigui representativa. En aquest sentit,

no tots els subjectes de la població tenen la mateixa probabilitat de ser seleccionats.

2.6.1. Mostra que realitza tres sessions setmanals

A continuació es mostrarà la taula dels jugadors que realitzen tres sessions setmanals.

Nom	Pes (kg)	Alçada (m)	Edat (anys)	Posició al camp
1- J.C.	73	1.73	28	Porter
2- J.C.G	62.6	1.78	26	Central
3- A.A	77.2	1.81	31	Central
4- X.V	70.4	1.74	24	Lateral
5- X.P	101.3	1.79	33	Pivot
6- M.A.G	60.3	1.72	18	Pivot
7- N.M	72.1	1.77	21	Pivot
8- E.L	74	1.81	20	Pivot
9- G.F	63.5	1.71	20	Extrem
10- G.P	68	1.70	19	Davanter
11- D.L	81	1.79	23	Davanter
12- E.A	79.5	1.78	21	Davanter

Taula 5. Mostra del grup que realitza tres sessions setmanals. Font: Pròpia

2.6.2. Mostra que realitza una sessió setmanal

A continuació es mostrarà la taula dels jugadors que realitzen una única sessió setmanal.

Nom	Pes (kg)	Alçada (m)	Edat (anys)	Posició al camp
1- M.S	61.6	1.67	20	Lateral
2- A.E.	82.5	1.83	21	Central
3- A.LL	81.2	1.81	20	Central
4- X.C	68.8	1.71	21	Pivot
5- S.A.	66.2	1.74	21	Pivot

6- T.V.	73.3	1.75	20	Pivot
7- N.V	68.3	1.69	19	Mitja punta
8- A.S.	72.5	1.73	27	Mitja punta
9- F.L.	69.7	1.73	20	Extrem
10- A.D.	74.6	1.72	24	Extrem
11- J.V.	73.8	1.78	21	Extrem
12- J.M.	76.9	1.77	26	Davanter

Taula 6. Mostra dels subjectes que realitzen una única sessió setmanal. Font: Pròpia.

Així doncs, tenim dos tipus de mostres, amb unes característiques concretes, que definirem i acotarem a continuació. El primer grup de la mostra, té un pes mig de $73.5 \pm 9.19\text{kg}$; una alçada mitjana de $1.76 \pm 0.04\text{ cm}$; i una edat mitjana de 23.6 ± 4.87 anys.

El segon grup de la mostra, té un pes mig de $69.1 \pm 6.02\text{kg}$; té una alçada mitjana de $1.74 \pm 0.04\text{ cm}$; i per últim, una edat mitjana de 21.9 ± 2.57 anys.

2.7. Esquemes tàctics i tècniques d'investigació

A continuació, en aquest apartat del treball, el que buscarem seran diferents autors relacionats amb les tècniques d'investigació. Sobretot, autors que parlin de la recerca quantitativa, que és la que s'ha utilitzat per confeccionar aquest estudi. També, podrem observar quines estratègies, instruments, procediments i protocols s'han utilitzat per tal de poder fer l'estudi correctament.

García (2001) destaca que la recerca quantitativa fa referència als indicadors d'ús d'un cert nivell, des de les proves de contrast d'hipòtesis fins a l'estadística multivariable. D'aquesta manera es pot afirmar que la recerca quantitativa respon a la fórmula de la suma de tot allò quasi experimental més tot allò experimental.

Jariot, Merino i Sala (2004) destaquen que en el cas de la recerca quantitativa, la dada que determina l'estudi és l'estadística. Aquest anàlisi ajuda a conèixer els fets tal i com es desenvolupen en la realitat que s'està realitzant. Intenta oferir una visió objectiva i s'intenta trobar les relacions existents, les causes que l'originen i les conseqüències que se'n deriven.

Gutiérrez-Dávila i Oña (2005) expliquen, que dins dels estudis de recerca quantitativa, hi ha uns esquemes tàctics que descriuen l'estudi a realitzar. En el nostre cas, l'estudi que s'està duent a terme, es fa a través d'un mètode hipotètic-deductiu. Aquest mètode consisteix en seleccionar el problema d'estudi i contextualització mitjançant una revisió documental exhaustiva, de manera que hi haurà una implicació d'elements teòrics que permetran fer una hipòtesis inicial seguides d'unes investigacions concretes. D'acord amb el model hipotètic-deductiu, la ciència s'inicia amb conceptes no derivats de l'experiència, sinó postulats en forma d'hipòtesis, construïts a partir d'uns elements teòrics i dades empíriques, així com de la seva pròpia intuïció. Un cop construïda la hipòtesis sobre la realitat, el següent pas és posar-la a prova mitjançant estratègies de investigació adequades, caracteritzades per la definició d'una variable d'estudi, la selecció d'una mostra i el control de la mesura. Tot això, amb l'objectiu de contrastar finalment la hipòtesis amb les dades reals.

Gutiérrez-Dávila i Oña (2005) consideren que la ciència s'inicia amb uns problemes, que són el resultat de les discrepàncies que existeixen entre les expectatives del científic i allò que es troba a la realitat. Possiblement, aquestes discrepàncies, sempre sorgiran, de manera que només s'hauran de utilitzar els resultats que ja hagin estat repetits i confirmats per altres investigadors, els anomenats "enunciats bàsics".

Els mateixos autors, també consideren important remarcar que no existeixen les observacions pures, és a dir, aquelles que es fan amb absència d'algun tipus d'esquema o hipòtesis preconcebuda. En aquest sentit, les observacions van des de les que són totalment inesperades fins les que estan completament d'acord amb les expectatives. En altres paraules, les observacions excepcionals són aquelles que no contenen elements inesperats, per tant, no buscats.

Per altre banda, i per poder saber què és un estudi longitudinal, Mateo (1997) expressa que els estudis longitudinals tenen per objectiu analitzar alguna característica d'interès per part de l'investigador mitjançant observacions repetides al llarg del temps sobre uns mateixos subjectes. Faran falta unes

variables que determinaran l'objecte d'estudi real i un procés que reflectirà el tipus d'estudi realitzat. D'aquesta manera es pot observar com l'estudi que presentem és longitudinal, ja que estarem interactuant amb el grup durant un període de temps prolongat.

Els estudis longitudinals poden anar relacionats amb els estudis correlacionals. Aquests intenten cercar, descobrir o aclarir les relacions existents entre les variables més significatives, servint-nos dels coeficients de correlació.

2.7.1. Estratègies

Les estratègies que s'han dut a terme per confeccionar aquest treball són bàsicament dues, per una banda, els testos que determinaran els nivells de $Vo_{2m\grave{a}x}$ dels jugadors, i que es trobaran a partir de la Course Navette; per l'altre, els entrenaments, que faran que serviran com a procés i justificació del rendiment determinat pels testos.

Fent referència als testos, farem ús de la Course Navette. Segons Raya, Sánchez i Yagüe (2003) la Course Navette consisteix en realitzar una repetició de carreres de vint metres amb un ritme de desenvolupament que es va augmentant a mesura que va avançant el test. En el moment que el subjecte no pugui mantenir la velocitat marcada pels ritmes sonors del test voldrà dir que haurà arribat al seu màxim aeròbic, de manera que es podrà calcular l' $Vo_{2m\grave{a}x}$ de l'esportista.

Pel que fa a l'entrenament, que a priori ens ha de proporcionar un augment del rendiment, seguirem les pautes metodològiques ja citades anteriorment per Seirul-lo (1993) i Matveiev (1977) els quals ens exposaven una didàctica d'entrenament concreta focalitzada en les tasques i en el desenvolupament d'aquestes. A més, Matveiev (1977) exposa una metodologia concreta, el qual en el període preparatori, cal trobar una connexió equivalent a la posada a punt de l'esportista a través del volum i la intensitat. Exposava, que al principi del període preparatori hi ha d'haver un alt volum de treball relacionada amb una baixa intensitat, per tal de proporcionar les adaptacions idònies a l'esportista. A mesura que avança aquest període preparatori, les variables s'intercanvien, de manera que augmentarà la intensitat per reduir-ne el volum. Aquest fet

permetrà a l'esportista assolir els nivells d'exigència que la competició demanda. A continuació s'exposa una figura on es poden observar aquests fets:

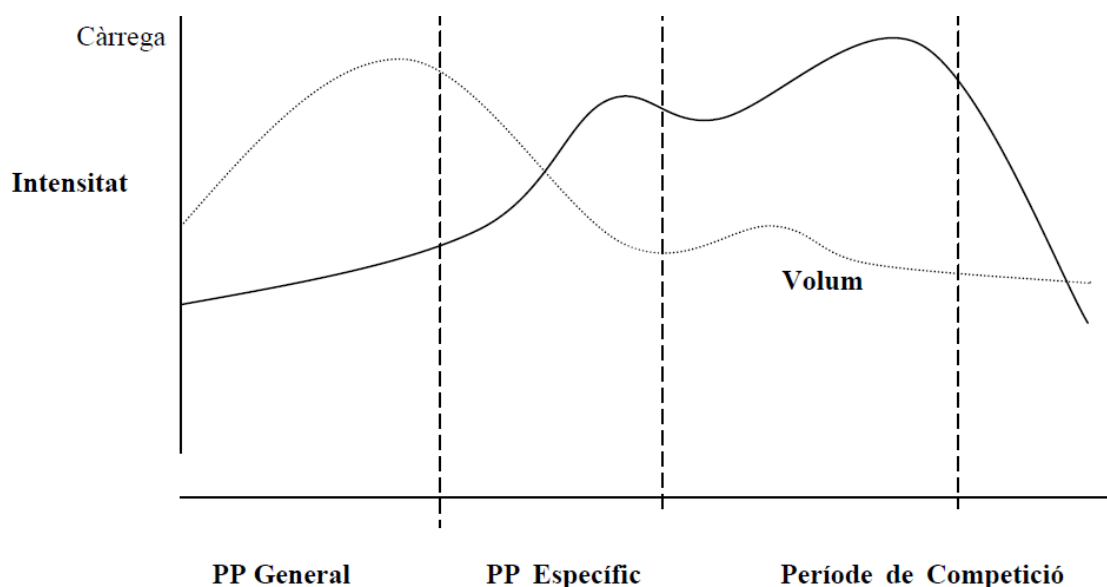


Figura 4. Evolució de la càrrega i la intensitat en el període preparatori. Font: Matveiev (1977)

A partir d'aquest principi citat per Matveiev (1977), farem ús de les tasques proposades per Matveiev (1977) generals, específiques i competitives i les tasques citades per Seirul-lo (1993) el qual les divideix amb globals i específiques, i dins de les específiques, hi ha les globals, les dirigides, les especials i les competitives. A partir d'aquestes tasques, adequades per trobar l'optimització del rendiment de l'esportista, intentarem fer ús de les específiques d'ambdós autors, per observar si podem realitzar un correcte període preparatori buscant una major transferència amb el l'esport del futbol.

2.7.2. Instruments

Tenint present que es van haver de fer uns testos i es va haver de fer ús de divers material, a continuació s'explicarà quin material es va fer servir, i per quin ús va ser utilitzat.

Per tal de fer el test de la Course Navette, es va fer servir un cd verge de la marca Sony, el qual s'hi va gravar el test en qüestió. Aquest cd es va posar fins d'un equip de música, (marca de l'equip). A continuació, es van marcar les distàncies pels diferents jugadors de la plantilla. Per fer-ho, es va fer servir un mesurador de tres metres de distància, (Dir la marca) i vam sumar 6 vegades

tres metres, i una vegada dos metres per tal de fer la distància correcte dels 20 metres que marca el test. A continuació, es van agafar cons de la marca Kipsta i es van marcar els dos punts, el d'inici i el de final, el qual els jugadors havien de d'arribar per donar validesa al test. Al ser 24 jugadors, es van fer ús de 48 cons d'aquesta marca.

2.7.3. Procediments

En aquest apartat del treball definirem els procediments que hi va haver alhora de confeccionar els testos. Aquests procediments seran des d'unt punt de vista general per tal de poder situar sobretot dia i hora dels diferents tests. Recordar que aquests tests es van fer tres cops, de manera que especificarem els procediments dels tres dies. A més, especificarem les dues programacions que s'han dut a terme, la primera, que estarà situada entremig del test 1 i el test 2 i que correspon el període preparatori. I la segona programació, que estarà ubicada entre test 2 i test 3 i que correspondrà a totes les sessions efectuades des de l'octubre fins el desembre en el qual els dos grups de la mostra ja han estat dividits.

El primer dia de test va ser el dilluns dia 20 d'Agost del 2012 a les 20 hores de la tarda. Aquell dia, l'equip venia d'una inactivitat evident, ja que la gent tornava de les seves vacances i molts les havien aprofitat per desconnectar del món laboral com del món de l'activitat física. Per tant, contextualitzant, portaven més aviat tres setmanes sense fer activitat física, ja que durant el juliol, la majoria havien realitzat tornejos de futbol, ja fos futbol sala o bé futbol 7.

Després d'aquest test 1, hi va haver la programació 1. Aquesta, correspon el període preparatori efectuat per tot l'equip, de manera que els dos grups que s'especifiquen a la mostra, efectuaran conjuntament aquesta programació. Aquesta, serà de 7 setmanes, començarà el 21 d'agost i s'acabarà el 5 d'octubre amb la realització del segon test.

El segon dia que es va fer el test va ser el divendres 5 d'octubre del 2012 a les 20 hores, set setmanes després de l'inici del període preparatori. En principi, segons la planificació realitzada, la idea era realitzar els tests el dia 28 de setembre, que també era una divendres, però el calendari de lliga va dictaminar

que el dissabte 29 jugàvem la segona jornada de lliga i vam decidir ajornar les proves per tal que la fatiga no pogués afectar el rendiment dels esportistes. En aquest sentit, les vam fer el divendres 5 d'octubre ja que teníem pràcticament 48 hores per recuperar-nos. Per tant, els jugadors havien entrenat dimarts i dijous, i tenint present que hi havia les proves, la sessió d'aquell dijous va ser més aviat de manteniment per tal d'optimitzar el seu rendiment i no provar certa fatiga.

Entremig del test 2 i del test 3 hi podem trobar la programació 2. Aquesta programació serà realitzada únicament pel grup 1 de la mostra, ja que seran els que podran realitzar les tres sessions setmanals. La mostra 2, que està configurada per tots els jugadors que estudien i treballen a Barcelona i/o Girona no formaran part d'aquest programa, únicament realitzaran la sessió dels divendres.

Per últim, trobem l'últim dia en el que es van realitzar els testos, aquest, va ser el dia 21 de desembre de 2012. Aquests, també es van fer el divendres a les 20 hores de la tarda. Aquest dia, cal especificar que els jugadors provenien ja d'una divisió en la realització de les sessions, és a dir, que ja hi havia els jugadors que feien una sessió i els jugadors que en feien tres. En aquest sentit, els jugadors que feien les tres sessions, venien d'entrenar dimarts i dijous. Van ser dues sessions completament diferents, la de dimarts va ser més aviat de desenvolupament i la del dijous de manteniment. Els jugadors que només feien una sessió setmanal (la del propi divendres), venien de jugar un partit el diumenge anterior, contra el Sant Julià de Vilatorça, per tant feia 5 dies que no realitzaven activitat física.

Per tant, hem pogut veure com s'han fet tres dies de tests, corresponents a un primer dia en el qual servia per veure en quin estat estaven els jugadors després d'un llarg període de inactivitat. Un segon test en el qual preteníem observar els nivells assolits durant el període preparatori, i per comparar les millores obtingudes des de l'inici fins el final d'aquest període. Per últim, hi ha l'últim dia del test, el qual va servir per observar les diferències existents entre els nivells assolits després del període preparatori i els nivells de l'esportista en el moment determinat. Aquests dos resultats permeten obtenir unes

conclusions entre els jugadors que han entrenat tres dies respecte els jugadors que només n'han entrenat un, de manera que podrem veure la relació entre l'entrenament i el rendiment en els diferents jugadors de la plantilla.

2.7.4. Protocol

En aquest apartat buscarem descriure detalladament els tres dies en el qual es van fer els testos, descriurem el subjecte que va fer les proves, així com l'escalfament que es va duu a terme durant el transcurs de la sessió. Per fer-ho, destacar que es van fer tres proves, de manera que descriurem els tres dies sencers.

Per poder contextualitzar les proves, cal destacar que les vaig duu a terme jo, Gerard Casanova i Prat, estudiant de quart curs de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) a la Universitat de Vic. Aquest any, entrenador d'un aleví de primer any al Club de Futbol Torelló i entrenador actual del Club Deportivo Borgonyà.

Les proves, com s'ha anat comentant, s'han realitzat al Camp Municipal d'Esports de Borgonyà, un petita colònia que pertany al municipi de Sant Vicenç de Torelló. El camp, és de gespa natural, i la prova de la Course Navette s'ha realitzat sobre aquest tipus de terreny.

El primer dia, que ja s'ha comentat que va ser el dia 20 d'agost, feia una temperatura que oscil·lava entre els 18-20 graus centígrads. Cal destacar que ells jugadors van ser pesats i mesurats el primer dia de les proves. Els altres dos dies, únicament van ser pesats, ja que a nivell d'alçada no hi hauria hagut diferències. A més, per tal de buscar una dinàmica d'exercicis concreta, es va decidir fer el mateix escalfament els tres dies de la prova. Aquest escalfament, consistia en fer dues voltes al trot a tot al camp, més una sèrie d'estiraments actius balístics els quals buscàvem un augment del rendiment. De fet, Fletcher i Jones (2004) consideren que els estiraments balístics augmenten el rendiment en els vint metres. Els estiraments balístics tenien per objectiu activar la musculatura del tren inferior: glutis, psoes, isquitibials (bíceps femoral, semi tendinós i semi membranós), quàdriceps (recte anterior, vast intern i vast extern), bessons, i soli. Aquests exercicis, buscaven un augment de la

temperatura corporal per tal d'optimitzar el rendiment dels esportistes. Per últim, vam fer un exercici amb més transferència al futbol, per tal d'adaptar una mica les habilitats dels esportistes. Aquest exercici és el següent:

ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>L'escalfament que es proposa a continuació serà per intentar adquirir un nivell adequat per tal de fer una prova d'esforç com és la Course Navette.</p> <p>L'exercici consisteix en realitzar tres rondos mòbils. Dos rondos estaran formats per 7 jugadors contra dos que roben, i l'altre, estarà format per sis jugadors.</p> <p>Sempre hi haurà un rondo lliure, i els jugadors que robin la pilota ho hauran de fer dues vegades seguides. Els tocs en el rondo seran de dos, i si hi ha una sotana o 10 passades en el rondo, els dos jugadors del mig hauran d'anar a un altre rondo a intentar robar.</p> <p>Sempre hauran d'anar a robar al rondo on no hi hagi ningú. La distància entre rondos serà al voltant dels 10 metres i la intensitat en el canvi serà del 70% del Vo2màx.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>15'</p>
OBSERVACIONS			

Figura 5. Escalfament que es va duu a terme durant les diferents sessions on es van realitzar les proves. Font: Pròpia

Tenint en compte aquest escalfament, que es va fer durant quinze minuts, vam prosseguir a fer la prova, que consistia en fer un recorregut de vint metres, amb una intensitat variable que augmentava a mesura que avançava la prova. Per tal de marcar la distància reglamentaria de la prova, es va fer servir un mesurador de tres metres i els cons respectius per tal de marcar la distància a recórrer. En aquest sentit, el primer dia els resultats obtinguts van ser els esperats, ja que l'equip provenia d'un període de inactivitat bastant gran.

El segon dia, el qual l'equip provenia d'un període de preparació el qual s'havien treballat les capacitats condicionals de la resistència, la força i la velocitat, els resultats van ser diferents. Aquest segon dia, que com ja hem comentat va ser el dia 5 d'octubre, a la mateixa hora, hi havia una temperatura menor respecte el primer dia. Aquesta, oscil·lava entre els 10-12 graus centígrads, de manera que l'escalfament va ser el mateix, però la duració d'aquest va ser incrementat als 17 minuts. En aquest dia la dinàmica per fer la Course Navette va ser més bona, ja que l'equip ja sabia què s'havia de fer i què no, de manera que vam tornar a fer l'escalfament de les dues voltes, els estiraments balístics i els rondos mòbils per tal d'afrontar correctament el test que s'havia de duu a terme. En aquest sentit, ja s'havia preparat amb

anterioritat la filera de cons per marcar les distàncies i realitzar correctament la Course Navette.

Per últim, el tercer dia, que va ser 21 de desembre del 2012. Aquest dia, la temperatura era més baixa encara, ja que oscil·lava entre els 3-5 graus centígrads, de manera que l'activació va ser lleugerament més llarga ja que es va realitzar durant 20 minuts per assolir una bona temperatura corporal. Aquell dia, era la última sessió de l'any, s'havien acabat les classes, i la gent venia amb una actitud diferent respecte els altres dos dies. De totes maneres, es va realitzar tot el protocol correctament, tant l'escalfament com la realització del test.

2.8. Aspectes ètics de la recerca

Per últim, en aquest últim apartat dels esquemes tàctics de la recerca, trobarem els aspectes ètics de la recerca, és a dir, el consentiment dels jugadors per tal de sotmetre's a les proves en qüestió.

Per part de l'investigador GERARD CASANOVA PRAT amb DNI 47848139-C, es declara que segons la normativa ètica de l'estudi, es tindran en compte els drets de les persones i l'accés públic a la mesura, regulat per l'agència de protecció de dades, i es respectaran els criteris ètics del comitè responsable i els que es deriven de la declaració de Helsinki de 1975, esmenada el 1983.

Amb la signatura d'aquest document (es podrà veure a l'annex) cedeixo les meves dades personals i accepto la utilització i manipulació de les dades extretes del tests que es duran a terme, els quals accepto que se m'apliquin segons el protocol establert en cadascun d'ells.

3. Anàlisi, discussió i comunicació dels resultats

A continuació es mostraran tots els resultats extrets a partir del treball de camp. Podrem observar els resultats dels diferents tests realitzats (test 1, test 2 i test3) i els compararem en relació als diferents autors citats al marc teòric. En aquest apartat del treball també es podran observar les limitacions que hi ha hagut en aquest treball i les possibles perspectives de futur que poden donar un salt de qualitat a aquest treball.

3.1. Resultats, interpretació i discussió

Com sabem, hem realitzat tres tipus de test. El primer, per observar com venien els jugadors després d'un llarg període de inactivitat. Després d'aquest, s'ha realitzat una programació (programació 1, que s'observarà a l'annex) que fa referència al període preparatori de l'equip, basat bàsicament en les tasques de Seirul-lo (1993). Posteriorment, hi ha un recull dels resultats del test 2, per tal d'observar les millores existents entre test 1 i test 2. Seguidament, podrem observar la programació 2 (també observable a l'annex), que servirà per observar el treball que ha fet el grup 1 i el grup 2 tenint present el nombre de sessions realitzades al llarg de la setmana. Per últim, tornarem a veure el resultat d'un dels tests (en aquest cas el test 3), que servirà per observar les diferències entre un grup que només realitza una sessió respecte un grup que en realitza 3, de manera que podrem dir si es poden mantenir els nivells de $VO_{2m\grave{a}x}$. assolits al test 2.

Primer de tot, observarem els resultats obtinguts un cop passats els nivells de la Course Navette a paràmetres de $VO_{2m\grave{a}x}$. Aquesta obtenció de dades s'ha fet a partir de la fórmula de Jiménez Bambo (1998), citat a Raya, Sánchez i Yagüe (2003), en la que es té en compte l'edat, com a variable contaminadora, i la velocitat, extreta a partir de la Course Navette.

- $VO_2 \text{ máx. (ml/kg/min)} = 31,025 + 3,238 \times \text{Velocitat (km/h)} - 3,248 \times \text{Edat} + 0,1536 \times \text{Velocitat (km/h)} \times \text{Edat}$

Tenint en compte això, els resultats del test 1 han estat els següents:

Resultats Test 1					
Nom	Edat	C. Navette	Vo2max (ml/kg/min)	Grup	Mostra
1- J.C.	28	8,5	34,362	1	Mitjana
2- J.C.G	26	9	40,549	1	C.N= 8,98
3- A.A	31	8	26,331	1	Desviació C.N= $\pm 0,76$
4- X.V	24	9,5	46,552	1	Mitjana Vo2màx= 44,38
5- X.P	33	8	19,841	1	Desviació Vo2màx= $\pm 8,92$
6- M.A.G	18	9	50,599	1	
7- N.M	21	9	47,053	1	
8- E.L	20	8,5	45,065	1	
9- G.F	20	10	54,405	1	
10- G.P	19	8,5	46,583	1	
11- D.L	23	9,5	48,356	1	
12- E.A	21	9	46,843	1	
13 M.S	20	9,5	51,264	2	
14- A.E.	21	9	46,843	2	
15- A.LL	20	8,5	44,945	2	
16- X.C	21	10	53,481	2	
17- S.A.	21	10,5	56,539	2	
18- T.V.	20	8	41,785	2	
19- N.V	19	9	49,346	2	
20- A.S.	27	8	31,951	2	
21- F.L.	20	9	48,095	2	
22- A.D.	24	8	36,165	2	
23- J.V.	21	9	46,843	2	
24- J.M.	26	10,5	51,435	2	

Taula 7: Resultats extrets a partir del test 1. Font: Pròpia

A la taula que s'ha mostrat més amunt s'hi pot veure els subjectes, amb la seva edat per tal d'extreure la fórmula de Bambo (1998), juntament amb la velocitat calculada un cop finalitzada la Course Navette, que, segons Barbero (2006) la prova comença a una velocitat de 8.5 km/h i va incrementant cada minut 0.14 m/s o 0.5 km/h. A partir d'aquí s'ha calculat el valor del Vo2màx. que es pot observar a la taula.

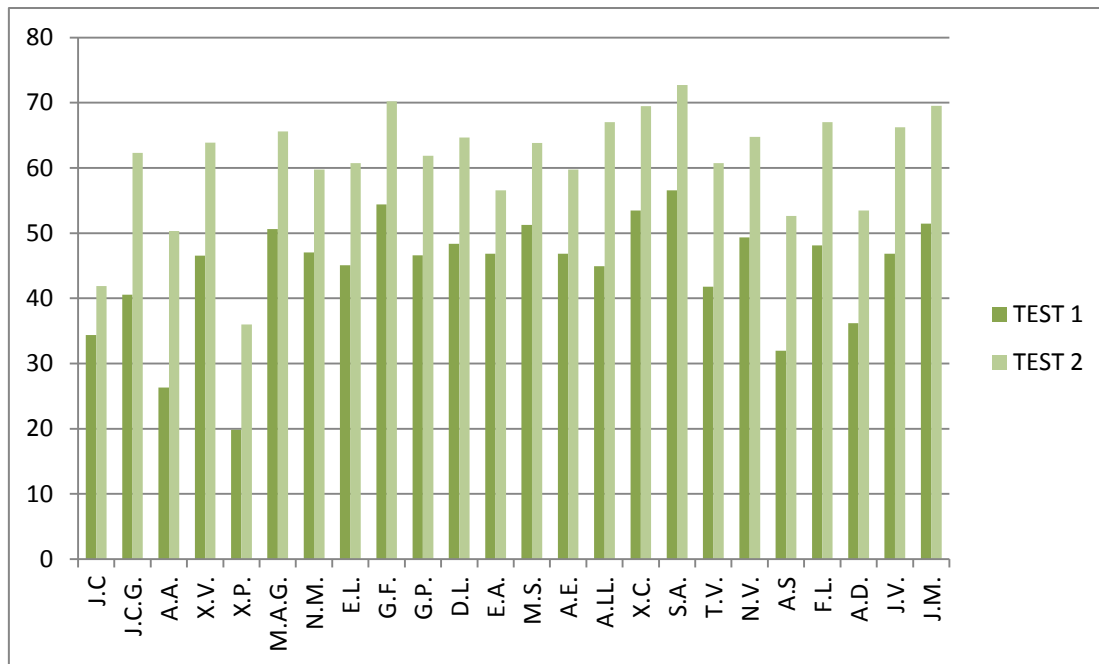
A continuació mostrem els valors del test 2, el qual s'ha fet servir el mateix procediment per tal d'extreure'n les dades:

Resultats Test 2					
Nom	Estat	C. Navette	VO ₂ màx (ml/kg/min)	Grup	Mostra
1- J.C.	28	9,5	41,854	1	Mitjana C.N.= 11,41
2- J.C.G	26	12	62,282	1	Desviació C.N.= ± 0,94
3- A.A	31	11	50,331	1	Mitjana Vo ₂ màx= 60,87
4- X.V	24	12	63,863	1	Desviació Vo ₂ màx= ± 8,81
5- X.P	33	9,5	35,982	1	
6- M.A.G	18	11,5	65,604	1	
7- N.M	21	11	59,771	1	
8- E.L	20	11	60,715	1	Grup 1
9- G.F	20	12,5	70,188	1	Mitjana C.N.= 11,13
10- G.P	19	11	61,849	1	Desviació C.N.= ± 0,96
11- D.L	23	12	64,653	1	Mitjana Vo ₂ màx= 57,80
12- E.A	21	10,5	56,539	1	Desviació Vo ₂ màx= ±10,16
13 M.S	20	11,5	63,84	2	
14- A.E.	21	11	59,771	2	
15- A.LL	20	12	67,025	2	
16- X.C	21	12,5	69,464	2	
17- S.A.	21	13	72,698	2	
18- T.V.	20	11	60,715	2	
19- N.V	19	11,5	64,737	2	
20- A.S.	27	10,5	52,641	2	Grup 2
21- F.L.	20	12	67,025	2	Mitjana C.N.= 11,70
22- A.D.	24	10,5	53,476	2	Desviació C.N.= ±0,86
23- J.V.	21	12	66,234	2	Mitjana Vo ₂ màx= 63,93
24- J.M.	26	13	69,5142	2	Desviació Vo ₂ màx= ±6,24

Taula 8. Resultats extrets a partir del test 2. Font: Pròpia.

En aquest cas, es pot observar la diferència que s'hi fa respecte el grup 1 i el grup 2. Aquesta diferència s'ha fet per tal de poder comparar els resultats extrets entre el test 2 i el test 3 que ens servirà per observar si la programació 2 genera diferència entre els que entrenen un dia a la setmana respecte els que n'entrenen tres.

A continuació, realitzarem un gràfic per tal d'extreure les dades i poder-les comparar amb els autors de rellevància citats al marc teòric. Amb aquest gràfic podrem fer una comparació entre el test 1 i el test 2 per tal d'observar si la programació 1 ha estat efectiva per aquest col·lectiu concret.

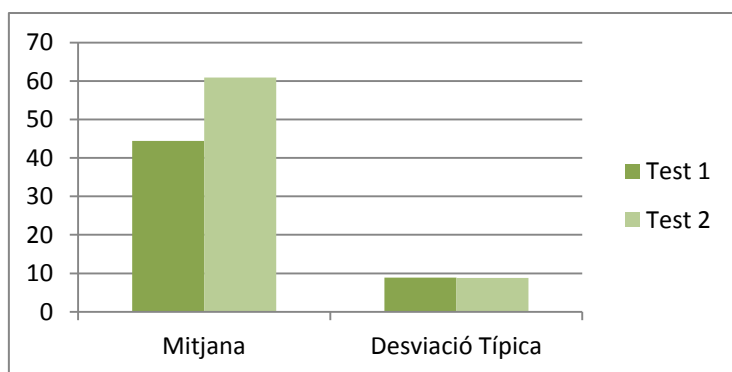


Gràfic 2. Comparació entre el test 1 i el test 2. Resultats que mostren el valor del Vo2màx abans i després de la programació 1. Font: Pròpia.

En aquest gràfic que es mostra més amunt, podem observar les diferències de valors entre l'Vo2màx del primer test respecte els valors del segon test. Es pot observar, com els resultats del test 2 són superiors respecte el test 1.

Segons Alba (2005), citat a Sánchez i Salas (2008), creu, que els futbolistes haurien de tenir un Vo2màx. de 58 ml/kg/min. situat en l'interval que cita MagDougall et.al. (1995) que l'estableix entre 50 i 70 ml/kg/min. Igual que Rivera i Avella (2007) que també consideren que ha d'estar en aquest interval. En aquest cas, els futbolistes del C.D. Borgonyà, un cop han realitzat el segon test, es troben en aquest interval de valors citats pels autors. Excepte el porter, i el jugador més veterà de l'equip (33 anys), tots es trobem per sobre dels 50 ml/kg/min. En aquest sentit, trobem relació amb la cita de Mirwall et. al. (1981), citat a Gómez, Aranda i Ferrer (2010), on creuen que a partir dels 20 anys, els valors del consum màxim d'oxigen poden baixar 5 ml/kg/min. en una dècada, de manera que creu que cada any pot tenir un petit descens de 0,33 ml/kg/min.

A continuació es mostra la comparació entre el test 1 i el test 2 pel que fa a la mitjana i a la desviació típica ja passada a valor de Vo2màx.



Gràfic 3. Comparació de la mitjana i la desviació típica del test 1 i test 2. Valors en Vo2màx.
Font: Pròpia

Podem observar en el gràfic, que la mitjana del test 2 respecte el test 1 és més elevada, de manera que la programació 1, en general, ha sigut efectiva per aquesta mostra. La desviació típica per la seva banda, és molt similar el primer test respecte el segon, això vol dir que ambdós grups han assolit una millora i la dispersió entre els subjectes del test 2 respecte el test 1 són molt similars.

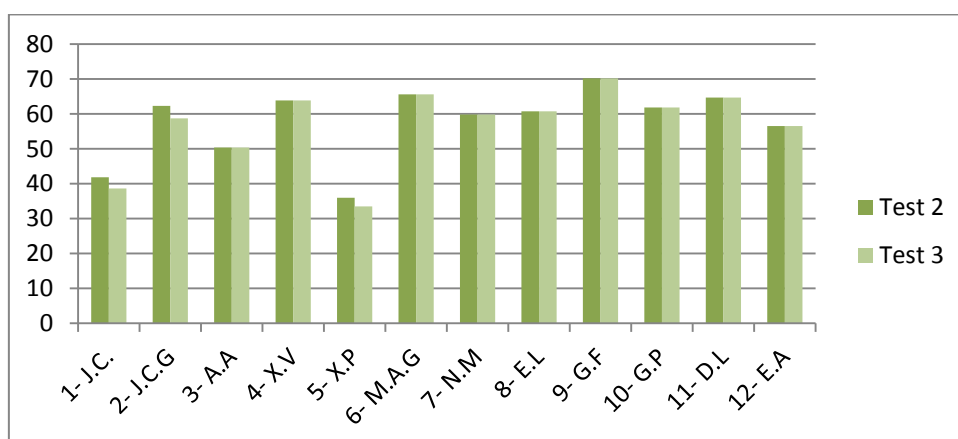
A continuació es mostren les dades obtingudes a partir del test 3, per tal de comparar si el nombre de sessions és rellevant a l'hora de mantenir els nivells de Vo2màx.

Resultats Test 3					
Nom	Edat	C. Navette	Valors del Vo2max	Grup	Mostra
1- J.C.	28	9	38,585	1	Mitjana C.N.= 10,83 Desviació C.N.= 1,02 Mitjana Vo2màx= 56,75 Desviació Vo2màx= 9,24 Grup 1 Mitjana C.N.= 10,95 Desviació C.N.= ±1,05 Mitjana Vo2màx= 57,02 Desviació Vo2màx= ±11,03
2- J.C.G	26	11,5	58,666	1	
3- A.A	31	11	50,331	1	
4- X.V	24	12	63,863	1	
5- X.P	33	9	33,448	1	
6- M.A.G	18	11,5	65,604	1	
7- N.M	21	11	59,771	1	
8- E.L	20	11	60,715	1	
9- G.F	20	12,5	70,181	1	
10- G.P	19	11	61,849	1	
11- D.L	23	11,5	64,653	1	
12- E.A	21	10,5	56,539	1	
13 M.S	20	10,5	57,562	2	
14- A.E.	21	10	51,157	2	

15- A.LL	20	11	60,715	2	
16- X.C	21	11,5	63,002	2	
17- S.A.	21	12	60,234	2	
18- T.V.	20	10	54,405	2	
19- N.V	19	10,5	58,582	2	
20- A.S.	27	9	39,336	2	
21- F.L.	20	11	60,715	2	
22- A.D.	24	9,5	46,552	2	
23- J.V.	21	11	59,771	2	
24- J.M.	26	12,5	65,898	2	
					Grup 2
					Mitjana C.N= 10,70
					Desviació C.N.= +1,01
					Mitjana Vo2màx=
					56,50
					Desviació Vo2màx=
					+7,52

Taula 9. Resultats extrets a partir del test 3 realitzat. Font: Pròpia.

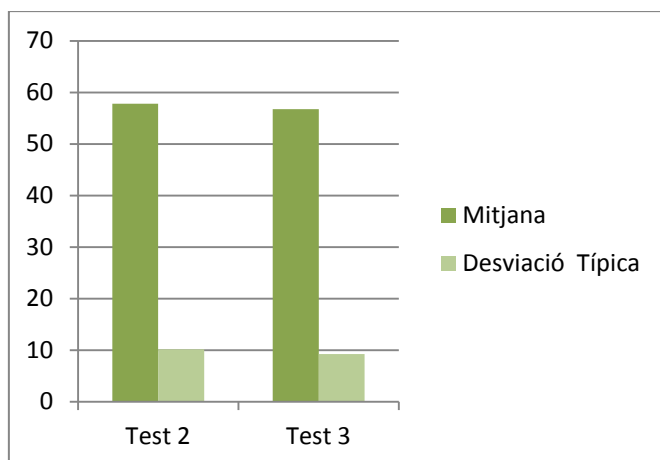
A continuació mostrem la comparació dels resultats del test 2 i el test 3, que ens serviran per fer una comparativa entre els valors de Vo2màx obtinguts després de la programació 1 respecte la programació 2.



Gràfic 4. Comparació del valor del Vo2màx. del Grup 1 entre el test 2 i el test 3.

En el gràfic del grup 1, el qual es compara l'evolució del Vo2màx. tenint en compte la programació 2, es pot veure com els nivells en general es mantenen en els nivells assolits al test 2. Dels dotze jugadors existents, en nou es mantenen, i amb tres es redueix mínimament. Entre aquests tres, hi ha el porter, que segons Silvestre, West, Maresh i Kraemer (2006), citat a Sánchez i Salas (2008), ja són els que solen tenir l'Vo2màx. més baix. També hi ha el jugador més veterà i un jugador que ha disminuït el seu valor de Course Navette, de 13 paliers a 12.5, de manera que el canvi ha estat mínim.

A continuació es mostra un gràfic on podem observar la mitjana i la desviació típica d'aquest mateix grup 1.



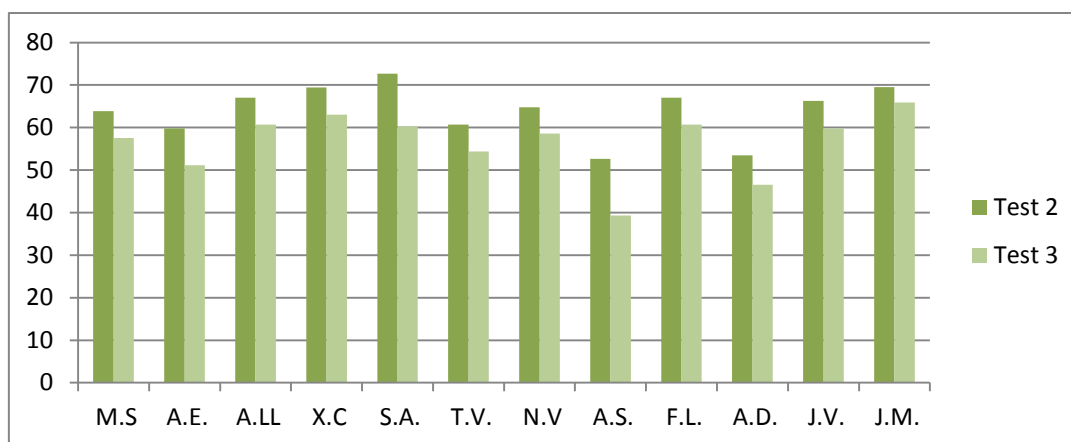
Gràfic 4. Comparació de la mitjana i la desviació típica del Vo2màx. del test 2 respecte el test 3.

Font: Pròpia

En aquest gràfic es pot observar com en el grup 1, el grup que realitza tres sessions setmanals, té un valor de Vo2màx. més baix al test 3 respecte el test 2. Malgrat les diferències siguin mínimes, es pot apreciar clarament com els valors de Vo2màx. del test 3 són més baixos. La desviació típica també és més baixa al test 3 respecte el test 2, de manera que la dispersió entre els resultats dels subjectes és menor. Això vol dir que en el tercer test no hi ha tanta dispersió entre les dades de Vo2màx. dels jugadors.

En aquest sentit, Zintl (1991) proposa que els jugadors de futbol han de tenir un nivell de Vo2màx. que oscil·li els 55-60 ml/kg/min. En aquest cas, els jugadors tenen aquests nivells (57,02). Per contra, el mateix autor, considera que els esportistes de resistència altament entrenats han de tenir un Vo2màx. de 80-90 ml/kg/min. De manera que estem lluny encara d'aquests valors tant alts.

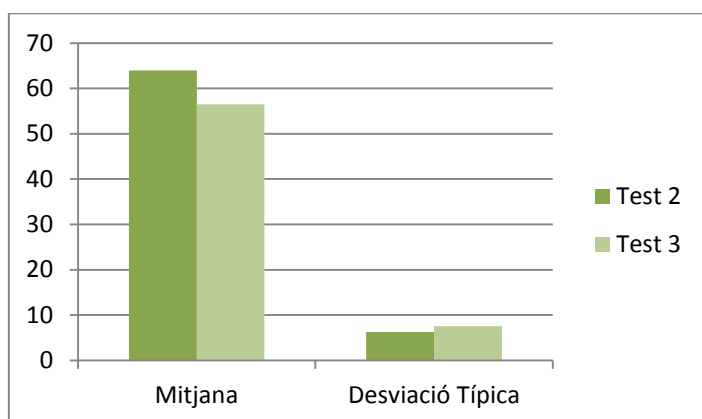
Per últim, farem l'anàlisi del grup 2 per tal d'observar si els nivells del Vo2màx. es poden mantenir tenint en compte que aquest grup únicament ha realitzat una sessió setmanal.



Gràfic 5. Comparació dels resultats del Vo2màx. del test 2 respecte el test 3. Font: Pròpia.

Com es pot observar el gràfic individual de més amunt, els resultats del test 3 són més baixos respecte el test 2. Això vol dir que el fet de realitzar únicament una sessió a la setmana no permet garantir un manteniment d'aquest paràmetre.

A continuació mostrarem la mitjana i la desviació típica del grup 2.



Gràfic 6. Comparació de la mitjana i la desviació típica del Vo2màx. del test 2 respecte el test 3.

En el gràfic mostrat, es pot veure com la mitjana del paràmetre del test 3 baixa en major quantitat respecte el test 2, de manera que es pot afirmar, que realitzar una única sessió setmanal no garanteix el manteniment del Vo2màx. També podem dir que la desviació típica del test 3 és més alta que la del test 2. Això vol dir que hi ha una dispersió més gran entre els resultats dels jugadors, de manera que hi ha una diferència més gran entre el que està més optimitzat i el que no està tant ben optimitzats en relació al Vo2màx.

En aquest sentit, si ho comparem amb autors de rellevància, podem trobar Rivera i Avella (1992) els quals expliquen que els futbolistes d'àmbit recreatiu compresos entre els 20 i els 30 anys han de tenir un $Vo_{2m\grave{a}x}$ comprès entre 45 i 50 ml/kg/min. Entre altres exemples, destaquen els 61-67 ml/kg/min. dels futbolistes juvenils brasilers compresos entre els 14 i els 18 anys; els 58,9 ml/kg/min dels futbolistes professionals nord americans; els 56 ml/kg/min dels futbolistes aficionats italians; els 46,6 ml/kg/min dels futbolistes professionals australians; i per últim, els 65 i 67 ml/kg/min dels futbolistes professionals alemanys i suecs, respectivament.

3.2. Conclusions

En aquest apartat del treball observarem l'assoliment o no dels objectius amb els resultats, així com l'acceptació i/o el rebuig de la hipòtesis. Per últim, contestarem les preguntes inicials realitzades amb les dades obtingudes.

Els objectius marcats a l'inici del marc metodològic, eren aquests dos:

- Comprovar si una programació metodològica dirigida i específica, proporciona un augment del $Vo_{2m\grave{a}x}$. del futbolista, aplicant aquesta durant el període preparatori.
- Comparar el manteniment del valor del $Vo_{2m\grave{a}x}$, assolit durant el període preparatori, en funció del nombre de sessions realitzades setmanalment.

El primer objectiu, queda clar que s'ha assolit, ja que hem pogut observar les diferències entre el test 1 i el test 2 tenint present que entremig hi ha hagut una programació 1. Aquesta programació estava formada, en gran mesura, per tasques dirigides i específiques. De manera que l'objectiu ha estat complert.

El segon objectiu, també ha estat assolit, ja que gràcies la comparació del test 2 amb el test 3 hem pogut observar els resultats obtinguts. A més, la divisió de la mostra amb dos grups de dotze subjectes, ha permès observar correctament la diferència entre un grup que entrenava tres dies respecte un grup que només n'entrenava un.

Pel que fa a les hipòtesis, que es compararan amb els resultats obtinguts, en vam formular dues:

- A partir d'una programació metodològica dirigida i específica, aplicada dins del període preparatori, es pot millorar els valors del $Vo_{2m\grave{a}x}$.
- Fent ús de tres sessions d'entrenament setmanal es pot mantenir el valor de $Vo_{2m\grave{a}x}$, en canvi, fent ús de una única sessió d'entrenament setmanal no serà possible mantenir aquest valor.

La primera hipòtesis ha estat acceptada, ja que els dos grups de la mostra han incrementat notablement els resultats al test 2 respecte el test 1 mitjançant la programació 1. La mitjana del test 1 de tota la mostra és de 44.38 ml/kg/min, mentre que al test 2 és de 60.87 ml/kg/min. De manera que justifica l'acceptació de la primera hipòtesis.

Pel que fa a la segona, podem dir que ha estat acceptada i ha estat rebutjada parcialment. Rebutjada, perquè a través de tres sessions setmanals no es poden mantenir els valors assolits després del període preparatori. Al grup 1, el qual realitza tres sessions, al test 2 la mitjana estava situada a un valor de 60.87 ml/kg/min; pel que fa al test 3, la mitjana del paràmetre estava situada a un valor de 56.75 ml/kg/min, de manera que el segon valor és menor respecte el primer. Per tant, la hipòtesis ha estat rebutjada, de manera que no es poden mantenir els valors assolits amb tres sessions setmanals. Per altre banda, ha estat acceptada el fet que amb una única sessió no es poden mantenir els valors assolits després del període preparatori, ja que els valors del grup 2 al test 2 tenien una mitjana de 63.93 ml/kg/min; i al test 3, els resultats havien disminuït circumstancialment a uns valors de 56.50 ml/kg/min. De manera que aquesta part de la segona hipòtesis és acceptada.

Pel que fa a les preguntes inicials a continuació observarem les dues realitzades:

- Es pot millorar els valors de $Vo_{2m\grave{a}x}$, a través d'una programació metodològica dirigida i específica, aplicada dins el període preparatori?
- Quines diferències existeixen en el manteniment del valor de $Vo_{2m\grave{a}x}$ assolit durant el període preparatori, en funció del nombre de sessions setmanals d'entrenament?

En aquest cas, ambdues preguntes han estat contestades amb l'acceptació i/o rebuig. La primera pregunta és que sí, ja que els valors del test 2 eren molt majors respecte el test 1. A la segona pregunta podem dir que hi ha una diferència evident entre realitzar una o tres sessions. Encara que en tots dos casos es baixi el nivell de $Vo_{2m\grave{a}x}$. assolit, la disminució d'un cas i altre és molt diferent. En el grup 1, que realitza tres sessions, són mínimes. En el grup 2, en canvi, hi ha una gran diferència entre el test 2 i el test 3, de manera que hi ha una baixada important entre els valors assolits.

3.3. Limitacions i perspectives de futur

En aquest últim apartat del treball explicarem les limitacions i les possibles perspectives de futur per tal de millorar aquest treball.

Pel que fa a les limitacions, podem dir que ha estat un procés longitudinal relativament curt. Aquests tipus d'estudis s'han de fer amb un termini més llarg, ja que els resultats extrets poden ser de gran ajuda per a possibles estudis de major rellevància.

Un altre factor important alhora de realitzar aquest procés ha estat l'estat del camp, és a dir, tema instal·lacions. Al ser gespa natural, i al ser al costat del riu Ter, l'estat del terreny de joc dificultava bastant segons quines tasques dirigides i específiques. Això feia que s'hagués d'adaptar molt la normativa a l'estat del camp, ja que a vegades el fet de realitzar 7 o 8 passades es veia més afectat per l'estat del camp que no pas per la qualitat dels jugadors.

Pel que fa a les perspectives de futur, crec que és un estudi que pot servir per tal de classificar els períodes preparatoris de cada entrenador, de manera que per observar la fiabilitat dels diferents períodes preparatoris, es pot seguir l'estructura d'aquest estudi per tal d'observar-ho. Seguint aquesta línia, també seria interessant que el procés longitudinal pugui ser més llarg i amb més i millors recursos materials per tal d'assolir una major fiabilitat. En aquest sentit, és una bona línia de treball de cara a l'estudi de investigacions futures.

4. Bibliografia

- DIÉGUEZ, Julio (1997). *Aerobic en sala de fitness*. Barcelona: INDE
- MAS, Dimas (2002). *Mi primer maratón*. Barcelona: Editorial Paidotribo
- ZINTL, Fritz (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Munich: Deportes tecnicas.
- RIVERA, M.A. i AVELLA, F.A. “Características antropométricas y fisiológicas de futbolistas puertorriqueños”. *Archivos de Medicina del Deporte*, 1992, volum IX nº , pàgines 265-277.
- SÁNCHEZ, Braulio i SALAS, Jorge. “Determinación del consumo máximo de oxígeno del futbolista costarricense de primera división en pretemporada de 2008”. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 2008, volum 6, nº 2.
- RAYA, Antonio. SÁNCHEZ, Javier. YAGÜE, Jose María. “El entrenamiento Aeróbico del Futbolista”. www.efdeportes.com, 2003, Any 8, nº 58.
- GÓMEZ, Pedro. ARANDA, Rafael. FERRER, Vicente. “Seguiment longitudinal de l'evolució de la condició aeròbica en futbolistes joves”. *Revista Apunts*, 2010, nº 168, pàgines 227-234.
- ZHELVAZKOV, Tsvetan (2001). *Bases del entrenamiento Deportivo*. Moscou: Paidotribo
- JIMÉNEZ, Alfonso (2007). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones*. Barcelona: INDE.

- SOLÉ, Joan Fortó (2008). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: SincropatSport.
- WEINECK, Jürgen (1994). *Entrenamiento Óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea
- CUADRADO PINO, J. (1992). Propuesta de metodología para la preparación física en equipos de fútbol profesionales. *Revista del Entrenador Español de Fútbol*. Nº 52, 23-34.
- BANSGBO, J. (1997). *El entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- GARCÍA VERDUGO, Mariano (2008). *Resistencia i Entrenamiento. Una Metodología Práctica*. Ed: Paidotribo. Barcelona
- MANNO, Renato (1989). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Ed: Paidotribo. Barcelona.
- VASCONCELOS, J. (2005). *Planificación i Organización del Entrenamiento Deportivo*. Ed: Paidotribo. Barcelona.
- FLETCHER, Iain; JONES, Bethan. "The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained Rugby Union Players". *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2004, volum 18, pàgines 885-888.
- GUTIÉRREZ, Dávila i OÑA, Sicilio (2005). *Metodología en las Ciencias del Deporte*. Madrid: Síntesis

- GARCIA, Lluís Sevilla (2001). *Reports de la recerca a Catalunya*.
Barcelona: Institut d'Estudis Catalans



Universitat de Vic
Facultat d'Educació,
Traducció i Ciències Humanes

**ANNEX DE LA PREPARACIÓ FÍSICA
ESPECÍFICA EN L'ESPORT COL·LECTIU
DEL FUTBOL. ESTUDI DE LA MILLORA I EL
MANTENIMENT DEL VALOR DEL VO₂MÀX**

**TREBALL FINAL GRAU DE CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT
FÍSICA I L'ESPORT.**

GERARD CASANOVA I PRAT

Curs 2012-2013

Tutor: Albert Rudé

Vic, 10 de Maig de 2012

ÍNDEX	Pàgines
5. Annex.	2
5.1. Sessions programació 1.	2
5.2. Sessions programació 2.	29
5.3. Full consentiment aspecte ètics de la recerca.	61

En aquest últim apartat del treball podrem observar el que dóna sentit a tot aquest treball. Per un cantó, la programació 1, que farà referència al període preparatori comprès entre el test 1 i el test 2. Per l'altre, la programació 2, que farà referència a la programació ja realitzada amb la divisió de la mostra amb dos grups. Per últim, veurem l'exemple del full de consentiment per haver realitzat tot aquest estudi al Club Deportivo Borgonyà.

5.1. Sessions de la Progrmació 1

A continuació es mostra el resum de la planificació 1, juntament amb el seguit de sessions realitzades.

Dilluns 20 Ag	Dimarts 21 Ag	Dimecres 22Ag	Dijous 23 Ag	Divendres 24 Ag	Dissabte 25 Ag	Diumenge 26 Ag
Realització dels tests: Salt vertical Força explosiva Velocitat Course navette	Resistència: Capacitat aeròbica + Eficiència aeròbica	DESCANS	Força: Força de desplaçament + Força elàstica-explosiva	Resistència: Capacitat aeròbica + Potència aeròbica	DESCANS	DESCANS
Dilluns 27 Ag	Dimarts 28 Ag	Dimecres 29 Ag	Dijous 30 Ag	Divendres 31 Ag	Dissabte 1Set	Diumenge 2Set
DESCANS	Resistència i ADM: Capacitat aeròbica + Potència aeròbica Cont. Tàctic: posicionament	Resistència i força Potència anaeròbica làctica + Cont. Tàctic: posicionament	DESCANS	Força: Força de lluita + Força explosiva Cont. Tàctic: posicionament	Partit amistós Borgonyà- Sant Pere 17:30h, fora	Partit amistós Borgonyà- Olímpic la Garriga 18h, casa
Dilluns 3Set	Dimarts 4 Set	Dimecres 5 Set	Dijous 6 Set	Divendres 7Set	Dissabte 8 Set	Diumenge 9 Set
DESCANS	Sessió de recuperació i prevenció de lesions	Resistència Potència anaeròbica làctica + Cont. Tàctic: posicionament	DESCANS	Velocitat + Resistència Potència anaeròbica alàctica (Presa decisió) + Potència aeròbica Cont. Tàctic: posicionament	Partit amistós Gurb-Borgonyà 16:30h, fora	DESCANS
Dilluns 10 Set	Dimarts 11 Set	Dimecres 12 Set	Dijous 13 Set	Divendres 14 Set	Dissabte 15 Set	Diumenge 16 Set
DESCANS	Partit amistós	DESCANS	Força i Resistència Força de desplaçament i salt +	Velocitat Potència i capacitat anaeròbica alàctica (Presa decisió)	Partit Amistós	DESCANS


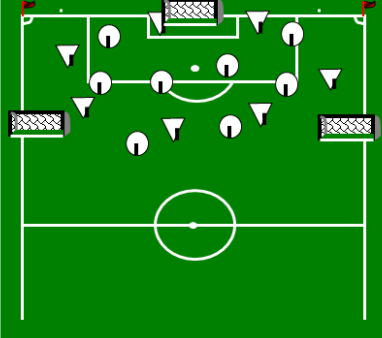
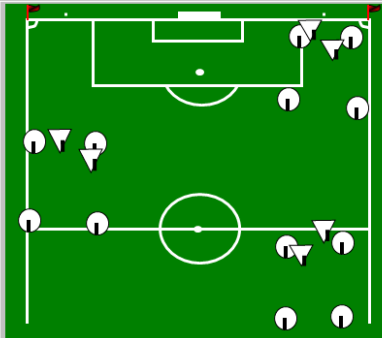
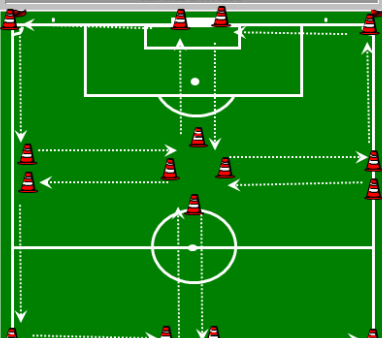
	Borgonyà- Riudeperes 16:30, casa		Capacitat aeròbica Cont. Tàctic: posicionament	Cont. Tàctic: posicionament Estratègia	Borgonyà-El Brull 18h, casa	
Dilluns 17 Set	Dimarts 18 Set	Dimecres 19 Set	Dijous 20 Set	Divendres 21 Set	Dissabte 22 Set	Diumenge 23 Set
DESCANS	Força Força explosiva + Força reflex- elastico explosiva Cont. Tàctic: Segons mancances de l'equip	DESCANS	Partit Amistós Sanvi- Borgonyà 20:45, fora	Velocitat Potència anaeròbica alàctica (presa decisió) + Velocitat de reacció Cont. Tàctic: Segons mancances de l'equip	Inici competició?	DESCANS
Dilluns 24 Set	Dimarts 25 Set	Dimecres 26 Set	Dijous 27 Set	Divendres 28 Set	Dissabte 29 Set	Diumenge 30 Set
DESCANS	Resistència i força Potència anaeròbica làctica + Força lluita i desplaçament Cont. Tàctic: Segons mancances de l'equip	DESCANS	Partit Amistós entre els propis membres del C.D.Borgonyà.	Velocitat Potència anaeròbica alàctica (presa decisió) + Velocitat de reacció Cont. Tàctic: posicionament	Competició	DESCANS


Taula 10. Resum del nombre de sessions realitzats durant la programació 1. Font: Pròpia

Segons Test: 5/10/2012

Tercer Test :21/12/2012

5.2. Sessions de la Progrmació 1

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP	C.D.Borgonyà	NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	21/08/2012		
CONTINGUTS	Capacitat i Eficiència aeròbica				
<p>Treball de capacitat aeròbica i eficiència aeròbica.</p> <p>Capacitat: treball de 3 a 6' un cert nombre de repeticions Eficiència aeròbica: treball de 10 a 30' en una intensitat mitja-baixa.</p> <p>En aquestes sessions que es proposaran a continuació, no hi figurarà la fase d'activació ja que és una part molt assequible de fer, i ens interessa més centrar-nos amb el treball físic</p>		<p>En la fase de reflexió farem una bona sessió d'estiraments, en parelles, per tal de afrontar una major recuperació de cara la següent sessió d'entrenament.</p>			
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació		
<p>Per començar farem un joc com a activació. Hi haurà dos equips, un espai determinat, i consistirà en realitzar un partit amb les mans. Per poder puntuar caldrà fer passar la pilota per les tres porteries marcades, on s'haurà de fer gol amb el cap. Dues porteries puntuaran un punt i una porteria puntuarà dos punts.</p>		CONTINGUT	Circuit de pilota		
		TIPUS TASCA	Especial		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
		1/2 camp	20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		1- Primers 10' no es podrà córrer amb la pilota 2- Segons 10', es podrà córrer amb la pilota a les mans.			
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
<p>Treball de capacitat aeròbica, 3-6' de treball. Es faran tres grups de treball, en el qual es farà un manteniment de 4c2. Els dos jugadors que roben pilota hauran de robar en un grup, un cop hagin recuperat aniran a un altre manteniment a robar.</p> <p>En cas que en l'altre manteniment encara hi hagi una parella robant, es farà un 4c4. Posteriorment, els dos que roben se'n aniran a un altre manteniment i els dos que quedin hauran de tornar a robar al mateix manteniment.</p> <p>L'equiu que aconsegueixi robar més pilotes serà l'equiu que guanyarà.</p>		CONTINGUT	Capacitat aeròbica		
		TIPUS TASCA	Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
		10x10	30'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		-Cada jugador repetirà el robaroní dues vegades. - El temps de treball serà de 4':30" - Els canvis de manteniment seran al 70%			
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
<p>Circuit físic sense pilota:</p> <p>Aquest circuit, que es farà durant 25', al 65% de la VAM, servirà per treballar l'eficiència aeròbica.</p>		CONTINGUT	Eficiència aeròbica		
		TIPUS TASCA	Analítica		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
		Tot el camp	25'	Parelles	
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
OBSERVACIONS					



CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	23/08/2012
CONTINGUTS	Força de Desplaçament i Força elàstico-explosiva		

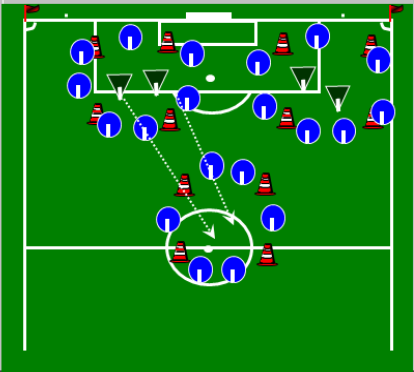
En la sessió d'aquest dijous, es treballarà més la força. Serà una sessió en la qual es podrà treballar bé ja que vindran d'un dia de descans on hauran pogut recuperar bé el seu organisme, de manera que s'apujarà la intensitat.

ADAPTACIÓ

En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 i 7. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.

Aquest escalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ

Acitvació

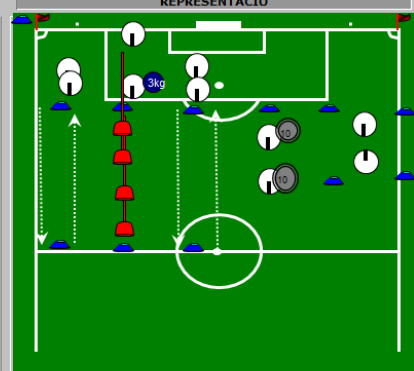
CONTINGUT Busca la pilota

TIPUS TASCA

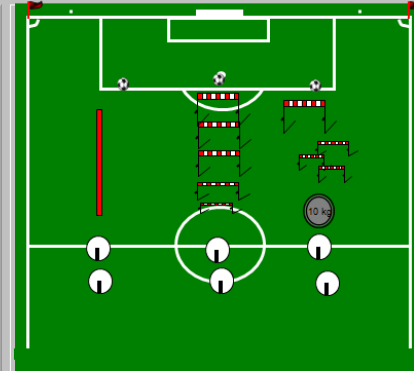
ESPAI **TEMPS** 20' **GRUPS**

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS


OBSERVACIONS

<p style="text-align: center; background-color: #f0f0f0;">DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>Força de Desplaçament: per tal de treballar aquest tipus de força tant essencial en el futbol, utilitzarem el pes extra que ens pugui donar la pilota medicinal i les peses i el pes del propi cos. Treballarem a través d'un circuit per estacions per parelles.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Cursa amb el company a sobre 2- Ziga-zaga amb pilota medicinal 3- Arrossaments amb el company 4- Mig esquats amb peses 5- Joc de la gallina <p>Temps de treball per estació serà de 1':30''</p>	<p style="text-align: center; background-color: #f0f0f0;">REPRESENTACIÓ</p> 	<p style="text-align: center; background-color: #f0f0f0;">PART SESSIÓ</p> <p style="text-align: center; background-color: #f0f0f0;">Assoliment objectius</p> <p>CONTINGUT Força desplaçament</p> <p>TIPUS TASCA General</p> <p>ESPAI TEMPS 20' GRUPS </p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>En aquest cas es dividirà el grup en dos, i mentre uns facin el treball de força els altres faran un manteniment de 5c5+2</p>
--	--	---

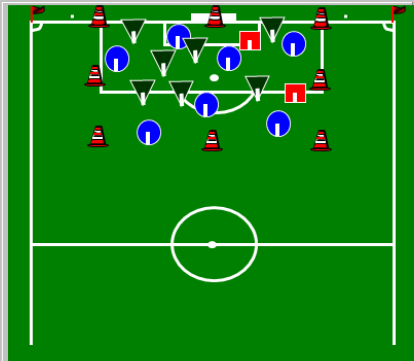
OBSERVACIONS

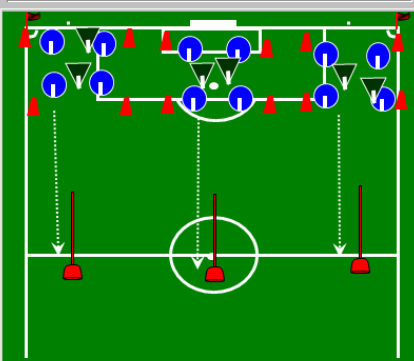
<p style="text-align: center; background-color: #f0f0f0;">DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>Treball de força elàstico-explosiv.</p> <p>Igual que en l'exercici anterior es treballarà per estacions, a més, per tal que tingui més transferència al futbol hi afegirem la finalització.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- 1 carregada + enllaç de 3 salts diagonals + salt amb més alçada + finalització. 2- Cadena de cinc salts de menys a més alçada + finalització 3- Enllaç de 6 salts laterals + salt frontal+ finalització <p>Es faran 3 sèries de 4 repeticions, amb un descans de 2' entre sèrie.</p>	<p style="text-align: center; background-color: #f0f0f0;">REPRESENTACIÓ</p> 	<p style="text-align: center; background-color: #f0f0f0;">PART SESSIÓ</p> <p style="text-align: center; background-color: #f0f0f0;">Assoliment Objectius</p> <p>CONTINGUT Força elàstica-explosiva</p> <p>TIPUS TASCA Dirigit</p> <p>ESPAI TEMPS 30' GRUPS </p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>En aquest cas, s'aprofitarà que hi ha dos porters i dues porteries per dividir el treball en dos. Fer els grups més petits i buscar una major càrrega de treball.</p>
---	--	---

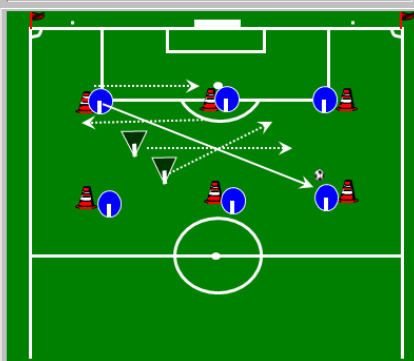
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius
<p>Capacitat aeròbica: L'últim exercici que es farà serà un circuit tècnic amb finalització. Tres jugadors sortiran des del córner esquerra del camp. Un, sortirà amb conducció, sortejant una sèrie de cons, l'altre, sortirà corrent. El que té pilota, un cop acabats els cons, farà desplaçament fins a l'altre cantó del camp. Un cop hagin fet això, donaran la volta al camp, fins al lloc on s'hagi de rebre el desplaçament que han fet. Allà, hi haurà dos companys, que seguiran la sèrie d'esdeveniments. Un farà una conducció ràpida fins al centre, per tal de obrir a la banda la pilota. El de la banda, haurà fet una sèrie d'exercicis i rebrà i centrarà. (Segueix a conceptes/consignes)</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p>	<p>Capacitat aeròbica</p> <p>25'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>El centrador tindrà una única opció de remat, que serà el jugador que li ha passat la pilota prèviament . Hi haurà dos tipus de remats, el primer, en el qual s'haurà de intentar rematar des de dins l'àrea, i el segon, el qual permetrem que es pugui xutar des de fora l'àrea.</p>
OBSERVACIONS			

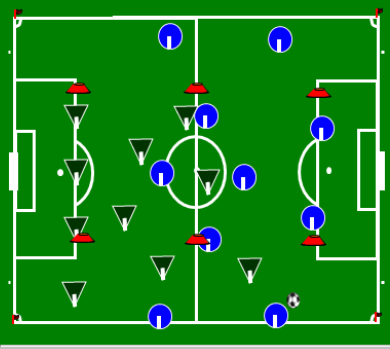
		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP	Borgonyà	NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	28/08/2012		
CONTINGUTS	Potència aeròbica, capacitat aeròbica, posicionament defensiu				


<p>Seguint amb la tònica de la setmana passada s'intentarà treballar amb un alt volum d'entrenament a una intensitat mitja-alta. D'aquesta manera l'equip agafara la resistència de base necessària per afrontar els 90' que dura el partit.</p> <p>A més, i per tal d'anar treballant els continguts tàctics que es durant a terme durant la temporada, s'introduirà una SSP a la part final de l'entrenament.</p>	<p>Incidirem de nou en els estiraments, part molt important de la sessió, que malgrat no siguin marcats com a part de la sessió, estaran sempre presents el dia a dia dels entrenaments. De la mateixa manera tractarem el treball abdominal, ja que serà una part important del treball per tal de reduir lesions traumàtiques.</p> <p>Intentarem treballar bé els estiraments i la relaxació ja que l'endemà d'aquesta sessió hi haurà un treball anaeròbic làctic, de manera que serà una sessió dura i intentarem que els jugadors hi arribin en unes condicions acceptables.</p>
---	---

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS) El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins) 10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus. Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors. Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.	REPRESENTACIÓ 	PART SESSIÓ Activació CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 20' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS
---	---	--

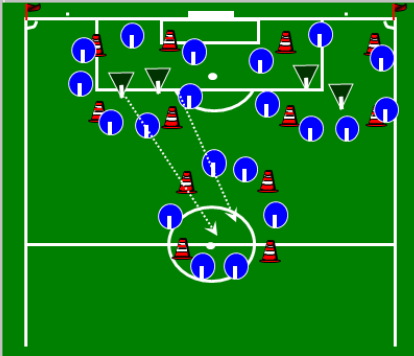
ADAPTACIÓ Potència aeròbica: L'exercici que es proposa a continuació seran tres manteniments. Cada manteniment hi haurà un 4c2. Els dos jugadors de dins el manteniment hauran de robar la pilota. En cas que no robin, i l'equip possessor faci 6 passades, es veuran obligats a fer una diagonal de 30 metres d'anada i tornada a una intensitat del 80%. L'equip que hagi de robar ho farà en un temps de 2':30" Cada parella robarà tres cops, de manera que el treball total serà de 7' i 30".	REPRESENTACIÓ 	PART SESSIÓ Activació CONTINGUT Potència aeròbica TIPUS TASCA Dirigida ESPAI TEMPS GRUPS 10x10 23' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS Si el nombre de passades (6), és massa elevat pel nivell tècnic de l'equip, es reduirà el nombre de passades per tal que els dos que roben facin la feina física desitjada.
--	--	---

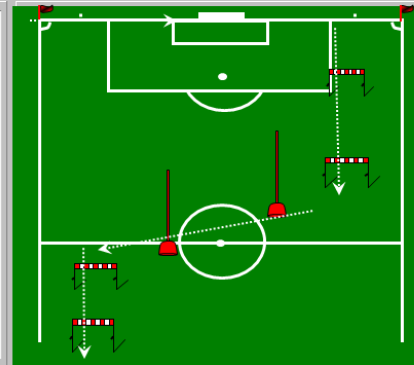
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS) Capacitat aeròbica: En aquest exercici es farà un manteniment de 8 persones. Tot i això, sempre serà un 4c2 ja que dues persones no intervindran en l'execució directe del manteniment. Per dur-ho a terme s'utilitzarà un rectangle, que es dividirà en dos quadrats. Cada vèrtex de cada quadrat serà ocupat per una persona, de manera que quedaran sis persones als sis vèrtexs existents. Les dues persones restants seran les que robaran. Aquestes, robaran durant 4', i ho faran dos cops. El funcionament del manteniment serà senzill. Cada cop que es passi d'un quadrat a l'altre, els jugadors del mig es canviaran de lloc amb (segueix a conceptes, consignes..)	REPRESENTACIÓ 	PART SESSIÓ Assoliment objectius CONTINGUT Capacitat aeròbica TIPUS TASCA Dirigida ESPAI TEMPS GRUPS 15' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS els jugadors del quadrat que han passat la pilota. Aquest canvi ha de ser a una intensitat del 75%. Els jugadors defensors hauran d'anar d'un quadrat a l'altre durant els 4' que han de robar. - En cas que sobri algun jugador, es pot posar un comodí a dins. - Límit de 5 passades per poder canviar cantó.			

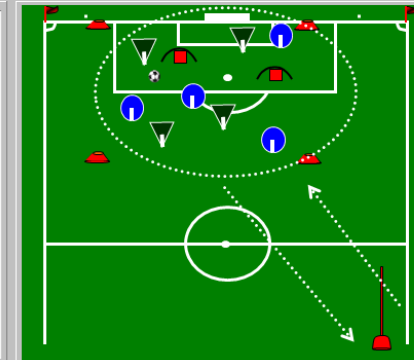
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>Contingut tàctic: Posicionament defensiu, basculació a una i altre banda. Dividirem el camp en tres zones: banda dreta, central i banda esquerra. Realitzarem un partit en el qual la normativa recaurà sobre els defensors. Obligarem a ocupar únicament dues zones en defensa quan la pilota sigui als laterals de l'equip rival. Per exemple, si la pilota surt per banda esquerra atacant, els defensors hauran d'ocupar la banda dreta i la zona central del seu terreny.</p>		<p>Assoliment Objectius</p> <p>CONTINGUT Posicionament defensiu</p> <p>TIPUS TASCA Global</p> <p>ESPAI TEMPS GRUPS</p> <p>Tot camp 30'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Tota persona que no ocupi la zona correcte no podrà intervenir a la jugada</p> <p>Els dos equips parteixen del sistema 1-4-3-3, per tal d'assimilar millor els conceptes.</p>
OBSERVACIONS		

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	29/08/2012		
CONTINGUTS	Potència anaeròbica làctica, posicionament defensiu				

<p>En la sessió d'avui es treballarà la potència anaeròbica làctica, esforç de 20 a 40" a una intensitat alta però no màxima. De manera que es treballarà a una intensitat de 80-90%. Els descansos seran actius de manera que l'exigència física dels jugadors serà alta. Aprofitarem que demà hi ha descans i els jugadors es podran recuperar bé.</p> <p>Per acabar seguirem treballant el posicionament defensiu per començar a preparar els continguts tàctics de cara als dos partits amistosos del cap de setmana.</p>		
---	--	--

ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Acitvació		
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 17. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest escalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		CONTINGUT	Escalfament físic		
		TIPUS TASCA	Escalfament físic		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			

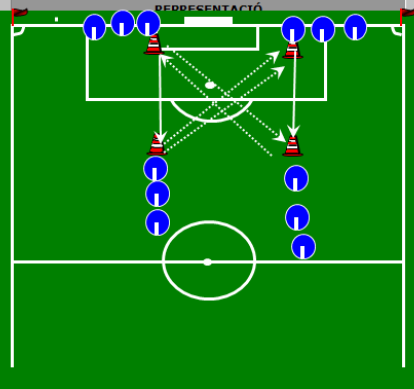
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Acitvació		
<p>Potència anaeròbica làctica: El primer dels dos exercicis que es faran serà un circuit sense pilota. Tindrà una durada aproximada de 30" i la intensitat rondarà al 85-90%. Se'n faran tres sèries, amb un descans de 2' entre cada sèrie.</p> <p>Intentarem que el circuit tingui una direccionalitat concreta per tal d'evitar possibles disminucions de la intensitat.</p>		CONTINGUT	Pot. Anaeròbica làctica		
		TIPUS TASCA	Analítica		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			8'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		Intentarem motivar bé els jugadors davant una tasca on hi haurà una fatiga tant a nivell físic com a nivell mental.			

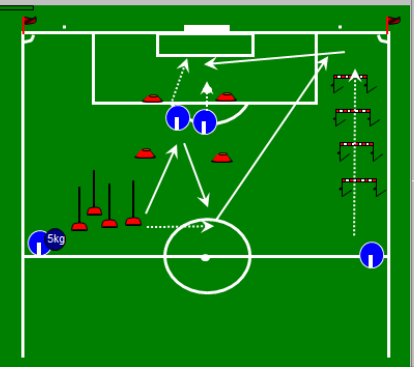
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
<p>Potència anaeròbica làctica: L'exercici que s'exposa a continuació serà un manteniment de 4+2c4. Mentre aquest manteniment es vagi desenvolupant, hi haurà un xiulet que indicarà que els jugadors han de deixar la pilota i anar a donar la volta a un con situat a l'altre punta del camp. D'aquesta manera els jugadors faran un treball de 20-30" a una intensitat alta, 85-90%, i com a descans es donaran 30" i acte seguit es tornarà a engegar el manteniment. Hi haurà un total de cinc repeticions, esporàdiques, de manera que els jugadors se'ls podrà agafar per sorpresa.</p>		CONTINGUT	Pot. Anaeròbica làctica		
		TIPUS TASCA	Síntètica		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			25'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		El manteniment es farà a dos contactes per agilitzar la intensitat.			

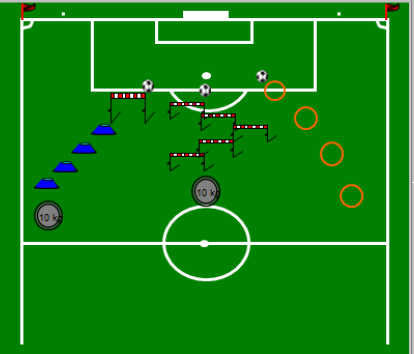
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius				
<p>Contingut tàctic: Posicionament defensiu, basculació a una i altre banda. Dividirem el camp en tres zones: banda dreta, central i banda esquerra. Realitzarem un partit en el qual la normativa recaurà sobre els defensors. Obligarem a ocupar únicament dues zones en defensa quan la pilota sigui als laterals de l'equip rival. Per exemple, si la pilota surt per banda esquerra atacant, els defensors hauran d'ocupar la banda dreta i la zona central del seu terreny.</p>		CONTINGUT	Posicionament defensiu				
		TIPUS TASCA	Global				
		ESPAI		TEMPS		GRUPS	
		Tot camp	30'				
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS					
			<p>Tota persona que no ocupi la zona correcta no podrà intervenir a la jugada</p> <p>Els dos equips parteixen del sistema 1-4-3-3, per tal d'assimilar millor els conceptes.</p>				

UVIC		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC	
				CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	31/08/2012		
CONTINGUTS	Força de lluita i Força explosiva				

Força de lluita i força explosiva.
 La força de lluita és un tipus de força molt important en el futbol, ja que continuament hi ha molts contactes que s'han d'afrontar amb garanties en les possibles situacions que hi pugui haver.
 El treball de la força explosiva ens permetrà executar les accions a una major velocitat d'execució.
 Tenint en compte que és la última sessió de la setmana, i el cap de setmana hi haurà dos partits de futbol, intentarem treballar amb accions dirigides, per tal d'anar-nos aproximant a les situacions de partit. De manera que la càrrega d'entrenament serà mitjana per no arribar amb molta fatiga als partits.

<p>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>		<p>PART SESSIÓ Activació</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
OBSERVACIONS		

<p>ADAPTACIÓ</p> <p>Força de lluita: Treballarem a través d'accions combinades amb finalització. Hi haurà quatre jugadors: 1- jugador que inicia jugada; 2 i 3 jugadors que lluiten dins d'un quadrat; 4- jugador que centra la pilota. Els jugadors que lluiten dins del quadrat decidiran qui finalitza i qui defensa. Qui guanyi la lluita atacarà i qui la perdi defensarà. El jugador 1 farà un slalom amb pilota medicinal, quan acabi, farà una paret amb el guanyador de la lluita que deixarà de cara perquè el jugador 1 faci obertura. El 4, farà uns metres amb carrera saltant unes valles, i farà la centrada. A dins l'àrea hi haurà el rematador i el defensor que intentarà evitar el remat a gol.</p>		<p>PART SESSIÓ Acitvació</p> <p>CONTINGUT Força de lluita</p> <p>TIPUS TASCA Dirigida</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Es faran 5 accions consecutives a cada estació, d'aquesta manera tothom treballarà al sector que li toqui durant el mateix temps.</p>
OBSERVACIONS		

<p>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>Força explosiva: Farem un treball per estacions amb finalització a porteria. Seran exercicis curts però intensos de manera que treballarem l'explosivitat. Farem ús de pilotes medicinals i peses per intentar buscar la relació entre un exercici amb molt més combinat amb un exercici pliomètric sense pes. A més, serà amb finalització a porteria, de manera que hi haurà certa transferència al futbol. Posta 1: 10 1/2 squats seguit de salts a peus junts amb un salt més gran al final + xut. Posta 2: 5 carregades seguit de salts diagonals sense rebot + xut Posta 3: Gambada grossa + xut.</p>		<p>PART SESSIÓ Assoliment objectius</p> <p>CONTINGUT Força explosiva</p> <p>TIPUS TASCA Sintètica</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Es faran 6 accions a cada estació, un total de 18, amb un descans aproximat de 30'' entre cada acció.</p>
OBSERVACIONS		

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius	
<p>Contingut tàctic: Posicionament defensiu, basculació a una i altre banda. Dividirem el camp en tres zones: banda dreta, central i banda esquerra. Realitzarem un partit en el qual la normativa recaurà sobre els defensors. Obligarem a ocupar únicament dues zones en defensa quan la pilota sigui als laterals de l'equip rival. Per exemple, si la pilota surt per banda esquerra atacant, els defensors hauran d'ocupar la banda dreta i la zona central del seu terreny.</p>		CONTINGUT	Posicionament defensiu	
		TIPUS TASCA	Global	
		ESPAI	TEMPS	GRUPS
		Tot camp	30'	
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
<p>Tota persona que no ocupi la zona correcta no podrà intervenir a la jugada</p> <p>Els dos equips parteixen del sistema 1-4-3-3, per tal d'assimilar millor els conceptes.</p>				

UVIC

CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	04/09/2012
CONTINGUTS	Prevençió de lesions i posicionament defensiu		

Tenint en compte que venim de dos partits al cap de setmana hem decidit fer un entrenament de recuperació, de manera que serà una sessió molt suau en la qual la càrrega d'entrenament serà baixa.
D'aquesta manera la gent que té més tendència a patir sobrecàrregues podran aprofitar per recuperar de cara el que queda de setmana.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)

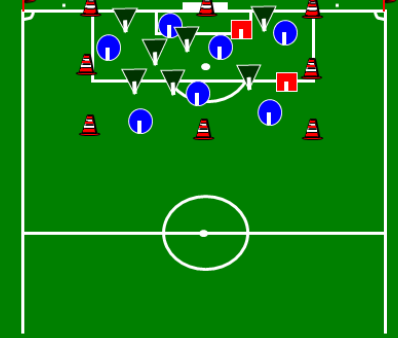
El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)

10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus.

Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.

Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ **Activació**

CONTINGUT

TIPUS TASCA

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	20'	

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

ADAPTACIÓ

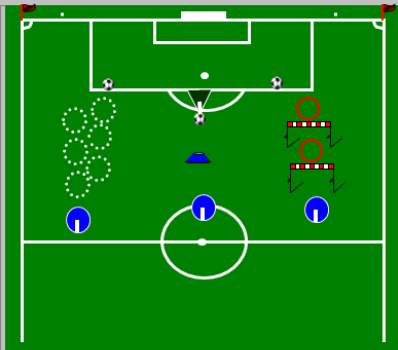
Prevençió de lesions:
Realitzarem unes finalitzacions a porteria en la qual el recorregut serà baix i on es centrarà l'atenció en el treball de propiocepció i el control neuromuscular.

Posta 1: Hi haurà un seguit d'arus en el qual s'hauran de recolzar 2" abans de poder saltar a l'altre. Al finalitzar els arus podran xutar.

Posta 2: Utilitzant un bossu (con al dibuix), farem 5 passades amb les diferents pilota que ens puguin tirar, i finalitzarem.

Posta 3: Saltarem unes valles i caurem amb una cama, després saltarem l'altre i caurem amb l'altre cama.

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ **Activació**

CONTINGUT

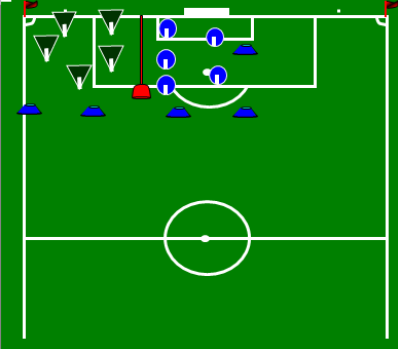
TIPUS TASCA

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	15'	

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

OBSERVACIONS

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ **Recuperació**


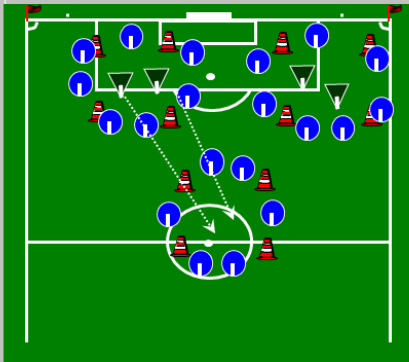
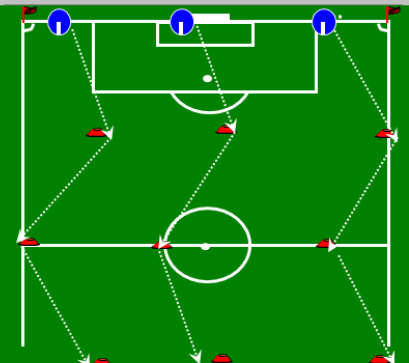

CONTINGUT

TIPUS TASCA


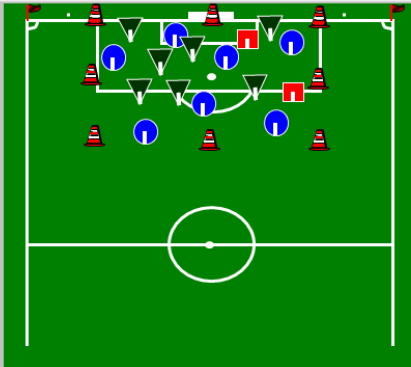
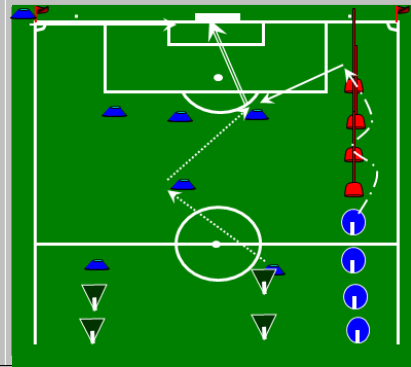

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	20'	

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS


OBSERVACIONS

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	05/07/2012		
CONTINGUTS	Potència anaeròbica làctica				
<p>Treball de potència anaeròbica làctica: Aprofitant que la sessió anterior va ser de recuperació, i que demà hi ha dia de descans, realitzarem una càrrega important. En aquest cas, serà una sessió dura per tal d'anar agafant la forma de cara a la competició.</p>					
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Acitvació		
En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 17. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant. Aquest escalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.		CONTINGUT	Escalfament físic		
		TIPUS TASCA	Escalfament físic		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
El primer exercici que farem seran uns relleus. En aquest cas, seran uns relleus que duraran un temps aproximat de 35-40", on el descans serà incomplet (2' de descans), per tal d'anar treballant a nivell cardiovascular. Es faran dues sèries de tres repeticions. L'exercici, serà amb una conducció de pilota, per tal de buscar una major transferència al futbol.		CONTINGUT	Pot. An. Làctica		
		TIPUS TASCA	Dirigida		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			10'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
L'exercici que es proposa a continuació és una "Japonesa". Aquest exercici està configurat per tres zones, dues de grogues i una de blava. I hi haurà tres equips. En una de les zones grogues és on es disputarà el joc, hi haurà un equip, format per 8 jugadors, i un equip rival, que intentarà robar amb 5 jugadors, els altres tres estaran a la zona blava esperant. Si els 8 jugadors aconseguen fer 6 passes, hauran de fer un desplaçament a l'altre zona groga. L'equip que robava aquesta zona groga, haurà d'anar a l'altre zona groga a una intensitat del 80% de manera que hauran de fer la transició ràpida. Si l'equip que defensa roba pilota, farà un desplaçament cap a l'altre zona groga i serà l'equip que hagi perdut el que farà la transició.		CONTINGUT	Tolerància al lactat		
		TIPUS TASCA	Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			12	3 de 8	
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		Si els equips aconseguen enllaçar varies transicions sense perdre la pilota, l'equip que robi haurà de fer un gran esforç. Es faran dues sèries de 12 minuts, per treballar la tolerància al lactat.			

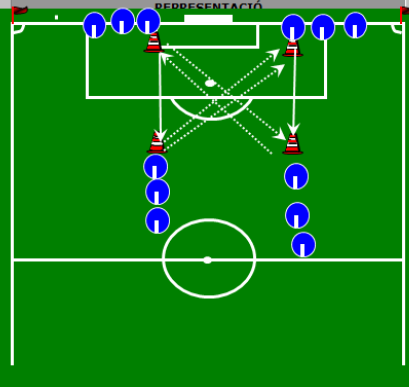
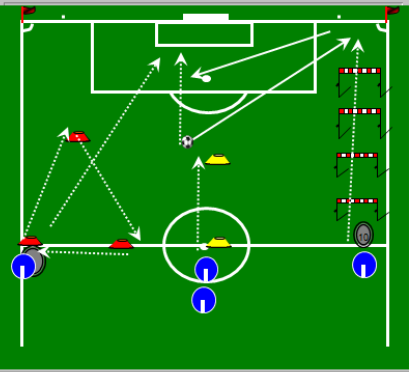
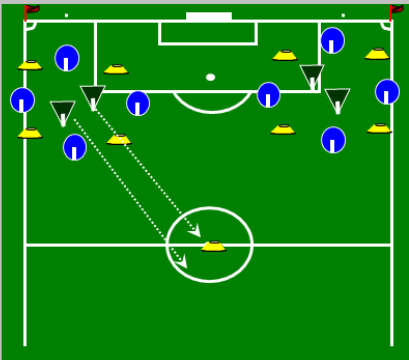
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius				
<p>Contingut tàctic: Posicionament defensiu, basculació a una i altre banda. Dividirem el camp en tres zones: banda dreta, central i banda esquerra. Realitzarem un partit en el qual la normativa recaurà sobre els defensors. Obligarem a ocupar únicament dues zones en defensa quan la pilota sigui als laterals de l'equip rival. Per exemple, si la pilota surt per banda esquerra atacant, els defensors hauran d'ocupar la banda dreta i la zona central del seu terreny.</p>		CONTINGUT	Posicionament defensiu				
		TIPUS TASCA	Global				
		ESPAI		TEMPS		GRUPS	
		Tot camp	30'				
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			<p>Tota persona que no ocupi la zona correcta no podrà intervenir a la jugada</p> <p>Els dos equips parteixen del sistema 1-4-3-3, per tal d'assimilar millor els conceptes.</p>		

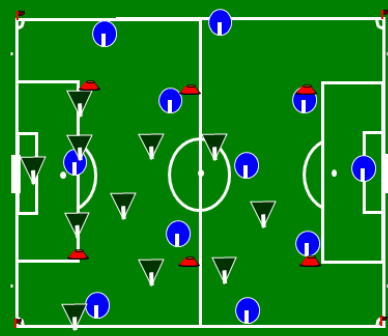
		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	07/09/2012		
CONTINGUTS	Potència anaeròbica alàctica i potència aeròbica				
<p>En aquesta sessió busquem fer un treball de potència anaeròbica alàctica per tal de treballar la velocitat amb presa de decisió amb finalització. Posteriorment, farem un treball de potència aeròbica per tal de seguir amb la càrrega de treball. Primer la velocitat i després la resistència per tal de poder optimitzar el rendiment, i seguint el principi de les càrregues.</p>					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació		
El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins) 10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzarn amb els peus. Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors. Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.		CONTINGUT			
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
En aquest exercici que es proposa a continuació, dividirem el grup amb dos, de manera que treballarem amb dos grups de 12. Tots dos faran el mateix treball, uns a una porteria i els altres a l'altre. En aquest cas es muntarà un circuit de velocitat i en funció del número que es digui des de la banda aniran a finalitzar a un con o a un altre. 1 jugador farà un slalom amb els cons de la banda, i quan arribi a la línia de fons, farà una centrada. El centrador treballarà la percepció, ja que el jugador que remata no sempre serà el mateix lloc. Parell: primer con Sanar: Segon con <10: Tercer con		CONTINGUT	Pot. An. Alàctica		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		Es realitzaran tres sèries de 5 repeticions amb un descans de 45" entre repetició i de 2' entre sèrie.			
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
En aquest exercici es treballarà la potència aeròbica, per tant seran treballs de 2-3' a una intensitat mitja-alta, al voltant del 80%. Per fer-ho, farem una possessió de tres equips, els quals dos mantindran la possessió durant tres minuts, i l'equip que roba ho farà de manera constant durant aquest temps. L'equip que robi més pilotes serà l'equip victoriós. Per tal de treballar d'una manera més efectiva, treballarem amb dos grups de 12. De manera que serà un 8c4 en les dues zones. Es faran tres sèries de manera que robaran un total de 9 minuts.		CONTINGUT	Potència aeròbica		
		TIPUS TASCA	Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			36'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		El descans entre sèrie i sèrie serà de 1:30".			

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius				
<p>Contingut tàctic: Posicionament defensiu, basculació a una i altre banda. Dividirem el camp en tres zones: banda dreta, central i banda esquerra. Realitzarem un partit en el qual la normativa recaurà sobre els defensors. Obligarem a ocupar únicament dues zones en defensa quan la pilota sigui als laterals de l'equip rival. Per exemple, si la pilota surt per banda esquerra atacant, els defensors hauran d'ocupar la banda dreta i la zona central del seu terreny.</p>		CONTINGUT	Posicionament defensiu				
		TIPUS TASCA	Global				
		ESPAI		TEMPS		GRUPS	
		Tot camp	30'				
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			<p>Tota persona que no ocupi la zona correcta no podrà intervenir a la jugada</p> <p>Els dos equips parteixen del sistema 1-4-3-3, per tal d'assimilar millor els conceptes.</p>		

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	13/09/2012		
CONTINGUTS	Força de desplaçament i Capacitat aeròbica				

En aquesta sessió es treballarà la força de desplaçament i la capacitat aeròbica. La primera, servirà per augmentar la potència dels jugadors a través de pesos extrems. La segona, servirà per buscar un augment de la resistència aeròbica per afrontar amb garanties la durada del partit de futbol.

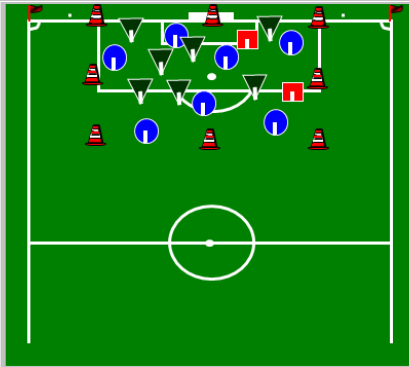
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS) Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol. Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme... Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.		PART SESSIÓ Activació CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 20' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS
ADAPTACIÓ Aquest exercici consisteix en realitzar unes onades per treballar la força. La dinàmica serà la següent: Un jugador començarà la sèrie amb una pesa de 10kg als cons vermells, i farà el triangle en sprint i posteriorment arribarà a l'àrea a rematar. En els cons grocs i haurà un arrossegament amb un company, i posteriorment es farà una obertura a banda per tal que el company centri la pilota. Per últim, el company de les valles, amb una pesa de 10kg farà un sprint saltant les diferents valles existents. Un cop salti la última valla deixarà la pesa per poder centrar amb garanties. Centrarà la pilota cap als dos companys que han realitzat l'exercici citat.		PART SESSIÓ Assoliment Objectius CONTINGUT Força desplaçament TIPUS TASCA Dirigida ESPAI TEMPS GRUPS 30' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS Hi haurà un treball constant de 10'. Repartits en tres sèries. Com que treballarem amb tot el grup junt, tindran temps per descansar mentre esperen el seu torn.
OBSERVACIONS		PART SESSIÓ Assoliment Objectius CONTINGUT Capacitat Aeròbica TIPUS TASCA Específica ESPAI TEMPS GRUPS 20' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

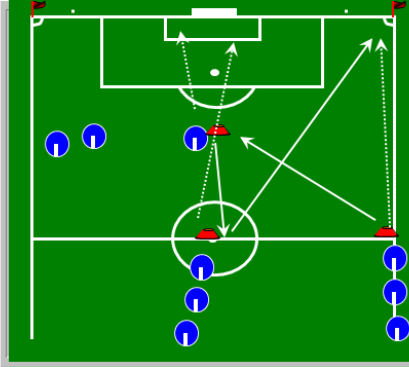
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius
<p>Posicionament ofensiu: Farem ús del mateix exercici que hem anat utilitzant per treballar el posicionament defensiu. En aquest cas, els tres carrils en el qual dividim el camp els farem servir per tal que els jugadors atacants els ocupin quan tinguin la pilota. També ens anirà bé per recordar els aspectes defensius, ja que serà el mateix exercici.</p>		CONTINGUT	Posicionament ofensiu
		TIPUS TASCA	Global
		ESPAI	TEMPS
			GRUPS
			25'
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	

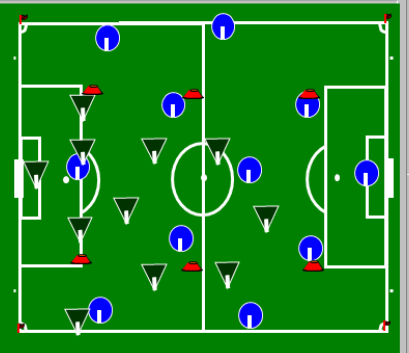
UVIC	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 14/09/2012
CONTINGUTS	Potència i Capacitat anaeròbica alàctica	


A continuació es mostraran diferents exercicis per treballar la velocitat, ja sigui a través de la potència com de la capacitat. Ho farem a través d'onades.

Posteriorment seguirem amb el treball tàctic per anar definint els rols ofensius de l'equip.

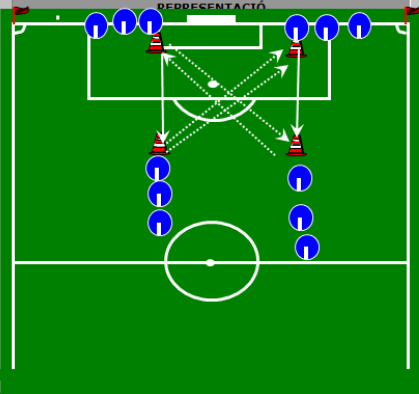
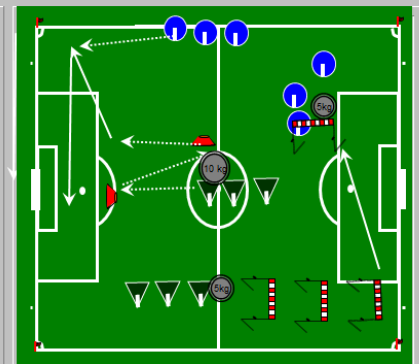
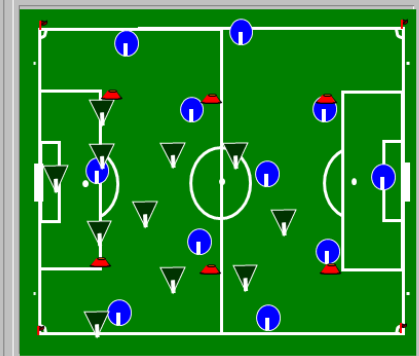
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>		<p>Activació</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>


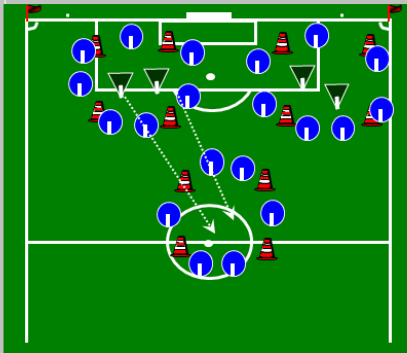
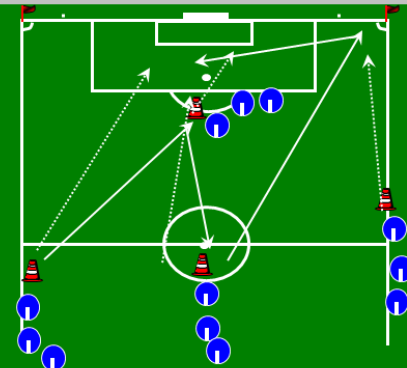
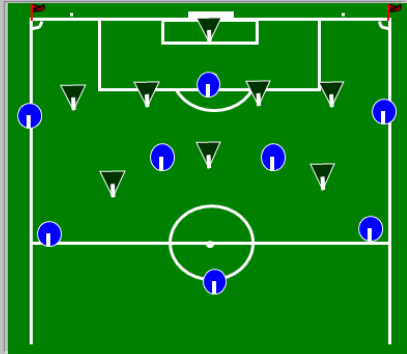
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>Potència i capacitat anaeròbica alàctica. Treball de finalització a porteria, treballant correctament la velocitat amb treballs màxims. Descansos complets mentre els altres companys estant treballant.</p> <p>La jugada consistirà en realitzar una centrada al centre, des de la banda, aquest deixarà de cara pel pivot, que farà obertura a banda per l'extrem que ha iniciat jugada. El pivot anirà al primer pal, el punta al segon i hauran de rematar de primeres. Es realitzaran 7 repeticions a cada zona, i es faran 2 sèries d'aquest tipus d'onada.</p>		<p>Assoliment objectius</p> <p>CONTINGUT Pot. i cap. An alàctica</p> <p>TIPUS TASCA Dirigida</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 15'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>L'extrem i el pivot treballaran la capacitat i el punta la potència anaeròbica làctica.</p>

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>Posicionament ofensiu:</p> <p>Farem ús del mateix exercici que hem anat utilitzant per treballar el posicionament defensiu. En aquest cas, els tres carrils en el qual dividim el camp els farem servir per tal que els jugadors atacants els ocupin quan tinguin la pilota.</p> <p>També ens anirà bé per recordar els aspectes defensius, ja que serà el mateix exercici.</p>		<p>Assoliment Objectius</p> <p>CONTINGUT Posicionament ofensiu</p> <p>TIPUS TASCA Global</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 25'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2009-2010	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	18/09/2012		
CONTINGUTS	Treball de força explosiva i força elàstic explosiva				

Per tal de treballar la força, i tenint present que hauréu tingut dos dies de descans, aprofitarem dos circuits aprofitant tot el camp. Ambdós circuits seran de caràcter dirigits amb finalització a porteria.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS) Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol. Posteriorment, es fan conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme... Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.		PART SESSIÓ Activació CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS 20' GRUPS CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS
ADAPTACIÓ Circuit dirigit. Treballarem en dos camps. El primer camp es realitzarà el circuit de força explosiva, i de força elàstic explosiva. Exercici 1: El jugador que ocupa el carril central farà uns sprints amb una pesa de 10kg per després fer una obertura a banda. El de la banda, farà uns arrossegaments per posteriorment centrar. Exercici 2: Per treballar la força explosiva, farem una jugada amb finalització que consistirà en fer una carrera amb pilota medicinal de 5kg. L'altre farà salts sobre un banc a nivell de reflex miotàtic també amb pesa de 10kg. El primer centrarà i el segon rematarà a porteria.		PART SESSIÓ Assoliment Objectius CONTINGUT F. Explosiva. F. El.explosiva TIPUS TASCA Dirigida ESPAI TEMPS 50 GRUPS CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS Es faran dues sèries de 10 minuts per cada estació. Descans de 2 minuts entre sèries.
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS) Posicionament ofensiu: Farem ús del mateix exercici que hem anat utilitzant per treballar el posicionament defensiu. En aquest cas, els tres carrils en el qual dividim el camp els farem servir per tal que els jugadors atacants els ocupin quan tinguin la pilota. També ens anirà bé per recordar els aspectes defensius, ja que serà el mateix exercici.		PART SESSIÓ Assoliment Objectius CONTINGUT Posicionament ofensiu TIPUS TASCA Global ESPAI TEMPS 25' GRUPS CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2009-2010	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	21/09/2012		
CONTINGUTS	Potència anaeròbica làctica i capacitat anaeròbica làctica. Incorporació dels laterals				
<p>En aquesta sessió treballarem la potència anaeròbica làctica i la capacitat anaeròbica làctica amb presa de decisió. També seguirem amb el treball tàctic per seguir millorant les prestacions de l'equip. Haurèm de tenir en compte que el dia abans vindrem d'un partit amistós de manera que la càrrega d'entrenament no serà massa alta.</p>					
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Acitvació		
En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 i 7. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant. Aquest escalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.		CONTINGUT	Escalfament		
		TIPUS TASCA	Escalfament		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Acitvació		
Per treballar correctament la potència i la capacitat anaeròbica làctica seguirem treballant a través d'onades d'entrenament. Farem grups de 4. (lateral esquerra, pivot, punta i extrem dret) Lateral iniciarà jugada cap al punta, aquest deixarà de cara amb el pivot i aquest decidirà si la posa al lateral o al extrem contrari. Si la juga amb l'extrem, el lateral arribarà a l'àrea a rematar, el pivot quedarà a la frontal i el punta al primer pal. Si el pivot decideix jugar amb el lateral, el punta seguirà al primer pal, l'extrem al segon pal i el pivot a la frontal. Es realitzaran 5 repeticions per posta i es faran tres sèries a cada posta.		CONTINGUT	Pot. i Cap. An. Làctica		
		TIPUS TASCA	Dirigida		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			40'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
Incorporació dels laterals en canvi orientació: Treballarem amb una situació de 8c7 + porter, on els defensors formaran dues línies: quatre defenses, i tres mitjos. Els atacants seran un central, dos laterals, dos pivots, dos extrems i un punta. L'input serà una falta laterals sacada en curt. Els laterals, en canvi orientació, hauran de proporcionar un doblament a l'extrem, ja sigui amb fixació en 1c1, o bé amb avantatge espacial.		CONTINGUT	Incorporació laterals		
		TIPUS TASCA	Competitiva		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			30		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		Alternarem els rols cada 15 accions.			

UVIC	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 25/09/2012
CONTINGUTS	Potència anaeròbica làctica i Força de lluita i desplaçament	

La sessió que proposem a continuació vindrà contextualitzada per tres dies de descans, de manera que aprofitarem per fer una càrrega important de desenvolupament a través del treball de potència anaeròbica làctica, el treball de força i finalment el treball tàctic.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Activació										
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td></td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS 20'</td></tr> <tr><td>GRUPS</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT		TIPUS TASCA		ESPAI	TEMPS 20'	GRUPS		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	
CONTINGUT												
TIPUS TASCA												
ESPAI	TEMPS 20'											
GRUPS												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS												

ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Acitvació										
<p>Potència anaeròbica làctica: treball de 20-45" al 85 del Vo2màx.</p> <p>Farem una possessió de 8c8+4, en aquesta, s'anirà jugant, i quan se senti un senyal sonor, els jugadors hauran d'anar a toca el con situat a l'altre punta del camp a una intensitat del 85%. Aquest augment de la intensitat serà d'anada i tornada, pel qual realitzaran un treball pràcticament de 120 metres que oscil·larà el temps estipulat.</p> <p>Es realitzaran tres sèries de 10 minuts de possessió, en la qual hi haurà dos senyals sonors per sèrie. Cada cop que facin l'esprint, es deixaran 30 segons de recuperació. Entre sèrie, el descans serà de 1' i 30". Els comodins s'aniran canviant.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td>Pot. Anaeròbica. Làctica</td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td>Dirigida</td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS 36'</td></tr> <tr><td>GRUPS</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT	Pot. Anaeròbica. Làctica	TIPUS TASCA	Dirigida	ESPAI	TEMPS 36'	GRUPS		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	
CONTINGUT	Pot. Anaeròbica. Làctica											
TIPUS TASCA	Dirigida											
ESPAI	TEMPS 36'											
GRUPS												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS												

OBSERVACIONS	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliment Objectius										
<p>A continuació es presentarà un circuit de força de lluita i força de desplaçament:</p> <p>Els jugadors de l'esquerra del camp, realitzaran un arrossegament amb una pilota medicinal de 5kg. Tant d'anada com de tornada del con vermell. Posteriorment anirà a a defensar la centrada. Al centre, amb els cons blaus, es realitzarà una lluita a peu dret i el que aconseguixi fer fora del quadrat o bé l'altre caigui serà el guanyador. Aquest serà el que atacarà i l'altre defensarà la centrada.</p> <p>Als cons grocs si realitzarà 10 1/2 squats amb una pesa de 10kg per després fer una conducció i centrar la pilota.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td>F. Lluita i Desplaçament</td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td>Dirigida</td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS 30'</td></tr> <tr><td>GRUPS</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table> <p>Es faran 5 repeticions a cada posta, i es faran dues sèries en tot el circuit. Entre sèrie i sèrie es farà un descans de 2', entre repetició, es descansarà el temps just el qual els companys treballen, ja que oscil·larà entre 45" i 1 minut.</p>	CONTINGUT	F. Lluita i Desplaçament	TIPUS TASCA	Dirigida	ESPAI	TEMPS 30'	GRUPS		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	
CONTINGUT	F. Lluita i Desplaçament											
TIPUS TASCA	Dirigida											
ESPAI	TEMPS 30'											
GRUPS												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS												

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius
<p>Incorporació dels laterals en canvi orientació:</p> <p>Treballarem amb una situació de 8c7 + porter, on els defensors formaran dues línies: quatre defenses, i tres mitjos. Els atacants seran un central, dos laterals, dos pivots, dos extrems i un punta. L'input serà una falta lateral sacada en curt.</p> <p>Els laterals, en canvi orientació, hauran de proporcionar un doblament a l'extrem, ja sigui amb fixació en 1c1, o bé amb avantatge espacial.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>30</p>	<p>Incorporació laterals</p> <p>Competitiva</p>
		<p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Alternarem els rols cada 15 accions.</p>	

UVIC	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 27/09/2012
CONTINGUTS	Potència anaeròbica alàctica	

En aquesta sessió que ja serà l'última del període preparatori, no realitzarem una sessió excessivament dura ja que l'endemà hi haurà la competició de lliga. En aquest cas es treballarà la potència anaeròbica alàctica a través de més onades d'atac. Tenint present que ahir es va fer un partit d'entrenament, intentarem no carregar massa els jugadors. La sessió d'aquest dia serà únicament d'una hora per arribar amb garanties a la jornada de lliga.

<p>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p>	<p>PART SESSIÓ Activació</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI TEMPS GRUPS</p> <p style="text-align: center;">20'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
<p>ADAPTACIÓ</p> <p>A continuació es mostra un exercici senzill de finalització a porteria on es treballarà la velocitat.</p> <p>La jugada la iniciarà el jugador del con groc, que farà una triangulació amb l'extrem esquerra i el pivot. Aquest, farà obertura cap a l'extrem dret perquè faci una centrada per poder rematar.</p> <p>L'extrem esquerra anirà al primer pal, el punta, que inicia jugada anirà al segon, i el pivot anirà a la frontal.</p> <p>Es faran 5 repeticions a cada con, i es faran dues sèries a cada con.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p>	<p>PART SESSIÓ Activació</p> <p>CONTINGUT Pot. An. Alàctica</p> <p>TIPUS TASCA Dirigida</p> <p>ESPAI TEMPS GRUPS</p> <p style="text-align: center;">20'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
<p>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>Incorporació dels laterals en canvi orientació:</p> <p>Treballarem amb una situació de 8c7 + porter, on els defensors formaran dues línies: quatre defenses, i tres mitjos. Els atacants seran un central, dos laterals, dos pivots, dos extrems i un punta. L'input serà una falta lateral sacada en curt.</p> <p>Els laterals, en canvi orientació, hauran de proporcionar un doblament a l'extrem, ja sigui amb fixació en 1c1, o bé amb avantatge espacial.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p>	<p>PART SESSIÓ Assoliment Objectius</p> <p>CONTINGUT Incorporació laterals</p> <p>TIPUS TASCA Competitiva</p> <p>ESPAI TEMPS GRUPS</p> <p style="text-align: center;">30</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Alternarem els rols cada 15 accions.</p>

5.2. Sessions de la programació 2

A continuació podrem observar la planificació de la programació 2, així com tot el conjunt de sessions que el confeccionen.

Octubre. Sessió 1: 2/10/2012	Sessió 2: 4/10/2012	Sessió 3: 5/10/2012	Sessió 4: 9/10/2012	Sessió 5: 11/10/2012	Sessió 6: 12/10/2012	Sessió 7: 16/10/2012	Sessió 8: 18/10/2012
Sessió 9: 19/10/2012	Sessió 10: 23/10/2012	Sessió 11: 25/10/2012	Sessió 12: 26/10/2012	Sessió 13: 30/10/2012	Novembre. Sessió 14: 1/11/2012	Sessió 15: 2/11/2012	Sessió 16: 6/11/2012
Sessió 17: 8/11/2012	Sessió 18: 9/11/2012	Sessió 19: 13/11/2012	Sessió 20: 15/11/2012	Sessió 21: 16/11/2012	Sessió 22: 20/11/2012	Sessió 23: 22/11/2012	Sessió 24: 23/11/2012
Sessió 25: 27/11/2012	Sessió 24: 29/11/2012	Sessió 25: 30/11/2012	Desembre. Sessió 26: 4/12/2012	FESTA	FESTA	Sessió 29: 11/12/2012	Sessió 30: 13/12/2012
Sessió 31: 14/12/2012	Sessió 32: 18/12/2012	Sessió 33: 20/12/2012					

Taula 11. Resum de les sessions realitzades a la programació 2. Font: Pròpia

UVIC


CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	21/08/2012
CONTINGUTS			

La programació 2 començarà tenint present que els dimarts i dijous comptarem amb únicament 12 jugadors, i els divendres amb la plantilla al complet. Tenint present això, el que farem serà fer un treball més condicional aquests dos dies, i deixarem el treball tàctic més pels divendres, per tal que tots els jugadors puguin adquirir els mateixos aprenentatges.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació										
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td></td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">20'</td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT		TIPUS TASCA		ESPAI	TEMPS		20'	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
CONTINGUT													
TIPUS TASCA													
ESPAI	TEMPS												
	20'												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS													
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius										
<p>Possessió 5c5+2</p> <p>Es realitzaran tres sèries. La primera consistirà en realitzar una passada a un toc, i l'altre a dos tocs, de manera que s'alternarà el fet de jugar a un i a dos tocs. En cas que s'encadenin passades a un toc, el jugador podrà fer dos tocs quan vulgui.</p> <p>La segona sèrie es jugarà igual que l'anterior però en lloc de fer 2:1, es farà 3:2, de manera que hi haurà més joc i garantirem més la possessió de la pilota.</p> <p>Per últim, la tercera sèrie, serà a un únic toc, de manera que buscarem treballar l'orientació del cos en tot moment.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td>Específica</td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">36'</td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table> <p>Es realitzaran tres sèries de 10' cadascuna d'elles. Entre sèrie hi haurà un descans d'1'.</p>	CONTINGUT		TIPUS TASCA	Específica	ESPAI	TEMPS		36'	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
CONTINGUT													
TIPUS TASCA	Específica												
ESPAI	TEMPS												
	36'												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS													
OBSERVACIONS													
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius										
<p>En aquest exercici que es proposa a continuació, farem una possessió amb els mateixos grups que l'exercici anterior. 5c5+2.</p> <p>Es farà una possessió dins del quadrat de cons vermells, i quan es realitzin 8 passades, es podrà fer una obertura amb els comodins (que jugaran per fora) per poder fer una centrada a la porteria. L'equip que hagi fet les 8 passades atacarà, i el que no, defensarà.</p> <p>Es jugarà a un màxim de tres contactes, i es faran dues sèries de 10'. Entre elles, un descans de 1'</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td>Específica</td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">25'</td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT		TIPUS TASCA	Específica	ESPAI	TEMPS		25'	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
CONTINGUT													
TIPUS TASCA	Específica												
ESPAI	TEMPS												
	25'												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS													



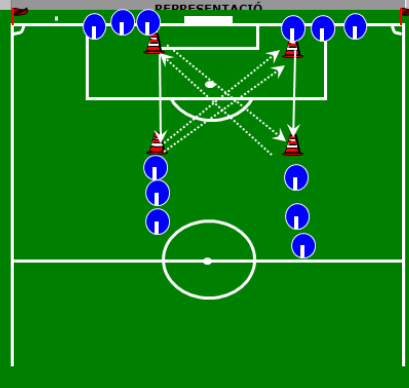
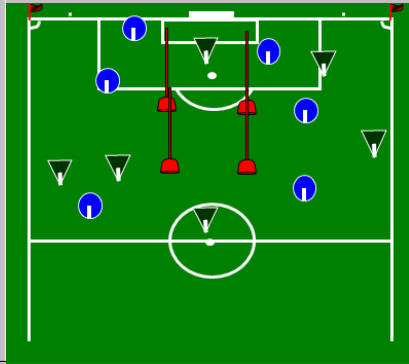
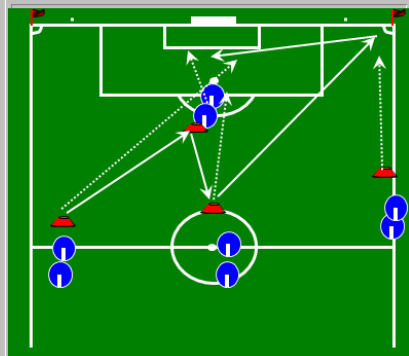
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	04/10/2012
CONTINGUTS			

La sessió que es presenta a continuació, no serà una sessió amb massa càrrega degut a que l'endemà es realitzen les proves referents al test 2. En aquest sentit, intentarem buscar una descàrrega dels jugadors, a través d'exercicis més aviat curts i explosius, que no pas llargs i de baixa intensitat.

L'entrenament únicament durarà 1 hora i 15'.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>		<p>Activació</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>Possessió 5c5+2 amb quatre porteries.</p> <p>Distribuïrem quatre porteries al centre de la possessió i després, un cop es facin 7 passades, es podrà fer un tir a la porteria a on quedi ubicat. En aquest cas, hi haurà un porter a les porteries que s'anirà movent en funció de la ubicació dels jugadors.</p> <p>Es faran 2 sèries de 12'</p>		<p>Assoliment Objectius</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 24'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Entre sèrie, un descans de 1'.</p>
OBSERVACIONS	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>Triangulació amb finalització a porteria.</p> <p>L'extrem esquerra, iniciarà jugada i la passarà al punta. Aquest deixarà de cara al pivot. El pivot farà una obertura a banda per l'extrem dret. Entraran a rematar l'extrem esquerra i el punta. El pivot es quedarà a la frontal de l'àrea. Es faran cinc accions consecutives a cada posició. Es faran dues sèries.</p>		<p>Assoliment objectius</p> <p>Dirigida</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>

UVIC

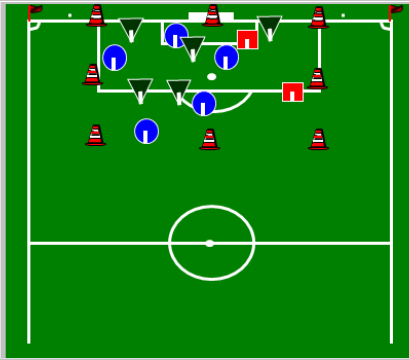
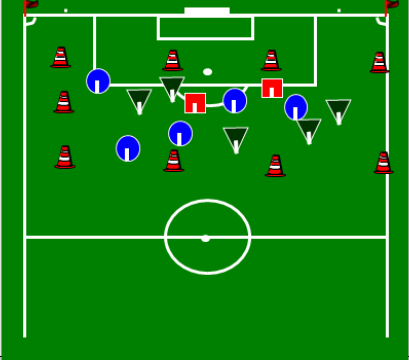
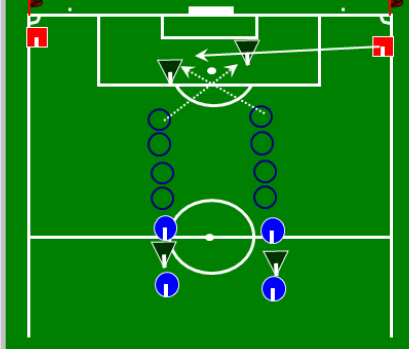
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

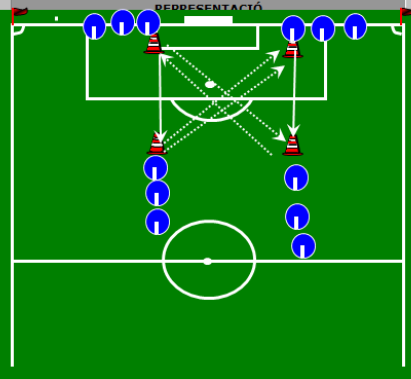
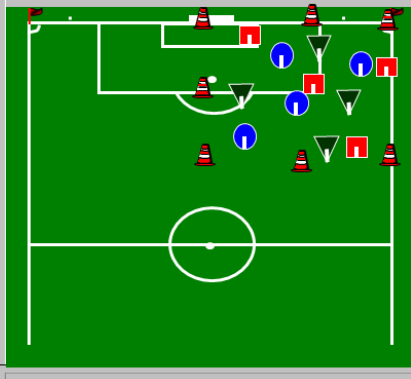
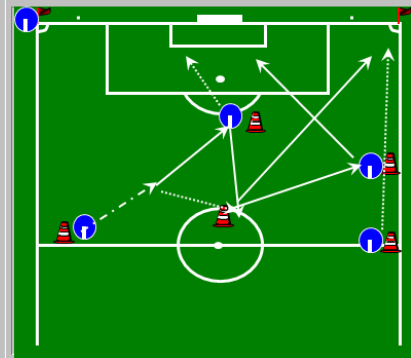
UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013


ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	09/10/2012
CONTINGUTS			

Després de jugar el diumenge, realitzarem una sessió a priori amb una càrrega de manteniment. Per fer-ho, ens basarem en possessions i remats a porteria

El treball tàctic el deixarem sempre per fer-lo a divendres, ja que serem la majoria del grup treballant, i els aprenentatges a través d'Episodis de Joc per Demarcació seran molt més significatius.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació										
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzarna amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td></td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">20'</td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT		TIPUS TASCA		ESPAI	TEMPS		20'	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
CONTINGUT													
TIPUS TASCA													
ESPAI	TEMPS												
	20'												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS													
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius										
<p>L'exercici que es proposa a continuació és una possessió de 5c5+2, en la qual no hi pot haver més de tres passades en el mateix quadrat. Amb això, el que buscarem, serà la mobilització de la pilota cap a les diferents parts del camp.</p> <p>Com es pot veure al gràfic, hi ha tres quadrats, de manera que un cop fets tres passades, s'haurà de canviar de quadrat, sinó, serà falta.</p> <p>El nombre de tocs serà de 3 i es realitzaran tres series de 10'. Entre elles, es realitzarà un minut de descans per recuperar les forces.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td style="text-align: center;">Especial</td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">36'</td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT		TIPUS TASCA	Especial	ESPAI	TEMPS		36'	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
CONTINGUT													
TIPUS TASCA	Especial												
ESPAI	TEMPS												
	36'												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS													
OBSERVACIONS													
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius										
<p>L'exercici que es realitzarà aquí és una competició de finalització. S'aniran centrant pilotes des de la banda, dos centradors que faran 10 centrades. Al remat, hi hauran parelles per equips. Primer rematarà un equip, després l'altre. L'equip que faci més gols, serà l'equip que al final de la sessió haurà guanyat.</p> <p>En aquest cas, hauran de fer prèviament una sèrie d'exercicis de motricitat, per després creuar-se i rematar.</p> <p>Els centradors aniran centrant fins que s'arribi a 15 gols.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td style="text-align: center;">Dirigida</td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">25'</td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT		TIPUS TASCA	Dirigida	ESPAI	TEMPS		25'	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
CONTINGUT													
TIPUS TASCA	Dirigida												
ESPAI	TEMPS												
	25'												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS													

UVIC	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 11/10/2012
CONTINGUTS		
<p>En aquesta sessió del dijous, el que farem serà seguir treballant la incorporació del lateral a través d'automatismes, com que no podem fer EJD degut a la manca d'efectius, ho treballarem d'aquesta manera.</p>		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Activació
<p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 20'
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliment Objectius
<p>La primera tasca que realitzarem serà una possessió tricolor. En aquest cas, hi haurà tres equips i dos d'ells mantindran la possessió de la pilota. L'altre equip serà el que robarà. L'equip que roba la pilota serà sempre el que perd la pilota, de manera que caldrà estar molt atents per tal de no equivocar-nos i que la dinàmica del entrenament sigui la idònia.</p> <p>Es realitzaran tres series de 8 minuts, amb un descans entre elles de 1'. El nombre de contactes serà de tres.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA Especial ESPAI TEMPS GRUPS 32'
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
OBSERVACIONS		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliment objectius
<p>L'exercici del treball de laterals es podrà enfocar des de dues perspectives. Per un cantó, quan l'extrem vé a dins a rebre, i el lateral aprofita el carril que li ha deixat. El segon, en el moment que l'extrem rep al peu i el lateral ha de doblar, sempre per fora, generant un 2c1 amb el timing adequat.</p> <p>Per fer-ho, farem unes onades d'atac. El pivot engegarà la Unitat de Competició amb una conducció, acte seguit farà una paret amb el punta i aquest passarà la pilota en funció del moviment de l'extrem. Si va a dins, pilota a l'extrem al lateral, si es queda en amplitud al peu.</p> <p>El punta anirà al segon pal, l'extrem al primer i el pivot a la frontal.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA Dirigida ESPAI TEMPS GRUPS 20'
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		

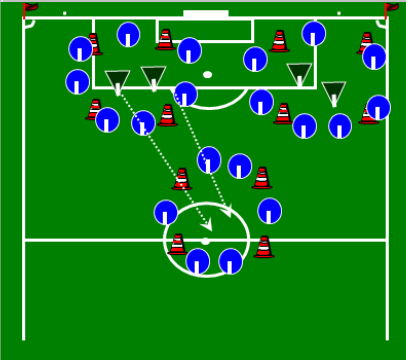
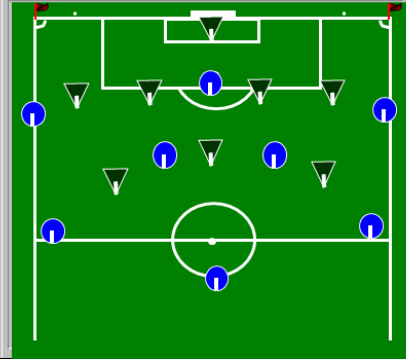




CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	
CONTINGUTS			

En aquesta sessió aprofitarem que hi som tots, per tal de fer una bona sessió tant a nivell condicional com a nivell tàctic. En aquest sentit, seguirem treballant sobre la incorporació dels laterals a l'atac. L'apartat condicional el treballarem a través d'una possessió, i posteriorment ja treballarem el treball tàctic.

ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 i 7. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest escalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>20'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>Activació</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius
<p>Incorporació dels laterals en canvi orientació:</p> <p>Treballarem amb una situació de 8c7 + porter, on els defensors formaran dues línies: quatre defenses, i tres mitjos. Els atacants seran un central, dos laterals, dos pivots, dos extrems i un punta. L'input serà una falta laterals sacada en curt.</p> <p>Els laterals, en canvi orientació, hauran de proporcionar un doblament a l'extrem, ja sigui amb fixació en 1c1, o bé amb avantatge espacial.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>30</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>Assoliment Objectius</p> <p>Incorporació laterals</p> <p>Competitiva</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Alternarem els rols cada 15 accions.</p>
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius
<p>L'exercici que es proposa a continuació és una "Japonesa". Aquest exercici està configurat per tres zones, dues de grogues i una de blava. I hi haurà tres equips.</p> <p>En una de les zones grogues és on es disputarà el joc, hi haurà un equip, format per 8 jugadors, i un equip rival, que intentarà robar amb 5 jugadors, els altres tres estaran a la zona blava esperant. Si els 8 jugadors aconseguïen fer 6 passes, hauran de fer un desplaçament a l'altre zona groga. L'equip que robava aquesta zona groga, haurà d'anar a l'altre zona groga a una intensitat del 80% de manera que hauran de fer la transició ràpida.</p> <p>Si l'equip que defensa roba pilota, farà un desplaçament cap a l'altre zona groga i serà l'equip que hagi perdut el que farà la transició.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>12 3 de 8</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>Assoliment objectius</p> <p>Tolerància al lactat</p> <p>Global</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Si els equips aconseguïen enllaçar varies transicions sense perdre la pilota, l'equip que robi haurà de fer un gran esforç.</p> <p>Es faran dues sèries de 12 minuts, per treballar la tolerància al lactat.</p>

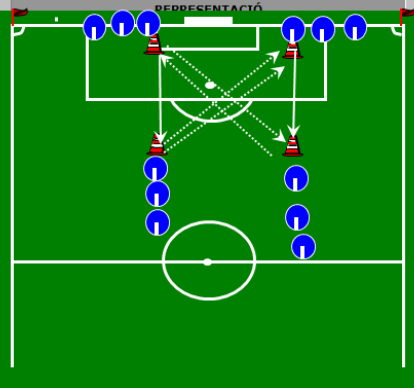
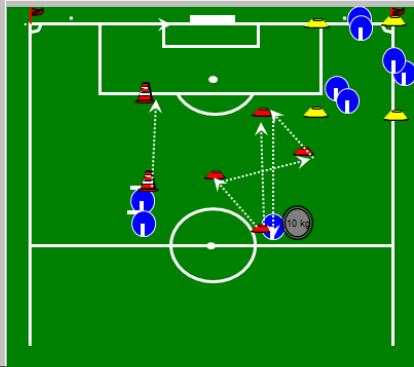
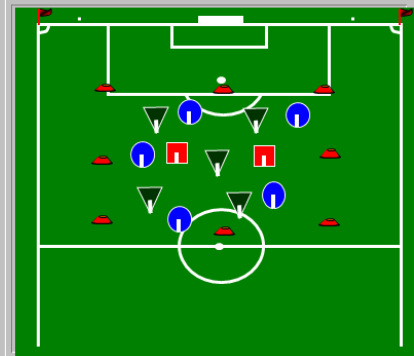



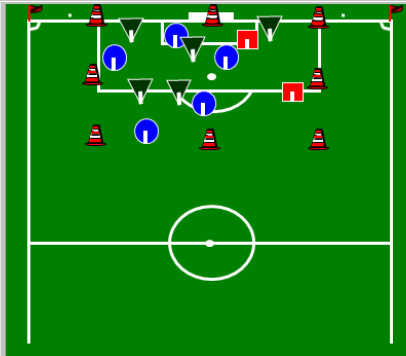
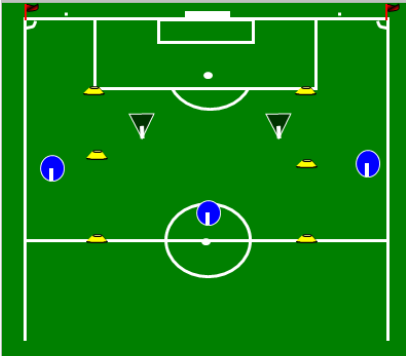
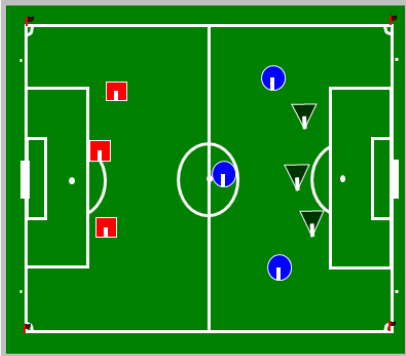
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

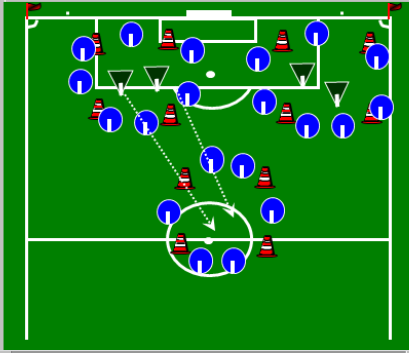

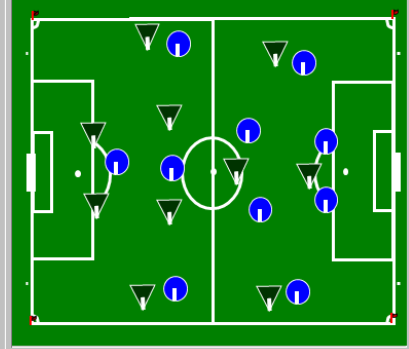
UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013


ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	16/10/2012
CONTINGUTS	Treball de força de desplaçament. Treball de resistència.		

En aquesta sessió, el que buscarem serà fer una mica de treball de força. Per fer-ho, primer farem l'apartat de força de desplaçament i després l'apartat més específic de resistència. Serà una sessió amb càrrega de desenvolupament, de manera que l'exigència de la sessió serà alta.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 20' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius
<p>La primera tasca que realitzarem serà un exercici de força amb finalització. Aquest exercici serà relativament senzill, però eficaç a l'hora de treballar aquest tipus d'entrenament condicional.</p> <p>Farem tres estacions, totes amb finalització a porteria.</p> <p>La primera, serà un arrossegament més xut. Aquest arrossegament serà amb el company ja que no disposem del material adequat.</p> <p>El segon, consistirà en recórrer un tram amb una pesa de 10 kg per després acabar xutant.</p> <p>Per últim l'última estació serà un petit partit de 6c6 amb un company a sobre, per tant de 3c3.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 30' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	Força Dirigida Es realitzaran 5 repeticions a cada estació, i el partit serà de 5', alternant a baix i a dalt. Es faran dues sèries. Entre sèries es descansarà 2'.
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius
<p>Al segon exercici de la sessió es farà una possessió de 5c5+2.</p> <p>Es faran 3 sèries. La primera a tres tocs, la segona a dos tocs i l'última a un toc.</p> <p>Incidirem sobre l'orientació del cos, els controls orientats i la mobilitat dels integrants.</p> <p>Cada sèrie tindrà una durada de 8'. Entre sèrie es farà 1' de descans.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 27' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	Especial

	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 18/10/2012
CONTINGUTS		
Tenint present que la sessió anterior va ser de càrrega de desenvolupament, el que farem amb aquesta és mantenir els nivells assolits a l'anterior. De manera que realitzarem un treball d'onades amb superioritats ofensives, i després un treball de finalització a porteria a través de transicions atac i defensa.		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Activació
El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins) 10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus. Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors. Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 20'
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliments objectius
Les onades que es mostren a continuació serviran per saber atacar les superioritats numèriques. Per fer-ho, serà de vital importància fixar el jugador per després generar la superioritat. Si no es fixa, no es podrà generar aquesta, de manera que no es podran aprofitar les avantatges. També aprofitarem per optimitzar la posició dels jugadors en els diferents carrils. Primer treballarem amb situacions de 3c2, posteriorment treballarem amb situacions de 4c3. Posarem específicament els jugadors per posicions.		CONTINGUT Buscar la pilota TIPUS TASCA Especial ESPAI TEMPS GRUPS 25'
OBSERVACIONS		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliment objectius
Aprofitant un camp de futbol 5 que les instal·lacions ens proporcionen, realitzarem un seguit d'onades d'atac de transició defensa-atac per tal de treballar els aspectes condicionals de la resistència. Per fer-ho, farem un atac de 3c3. Si es fa gol, s'haurà de tornar atacar a l'altre porteria. Si es perd la pilota, l'equip que roba haurà d'articular ràpidament l'atac per poder sortir al contraatac. És necessari que l'equip ocupi bé els carrils i que es moguin generant avantatges.		CONTINGUT TIPUS TASCA Especial ESPAI TEMPS GRUPS 30'
Es realitzaran tres sèries de 8' cadascuna. Entre elles, un descans d'1 minut.		

UVIC		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	19/10/2012		
CONTINGUTS					
<p>Tornem a tenir a l'equip sencer per tal de realitzar una bona sessió, de manera que ens dedicarem a realitzar possessions i posteriorment introduïrem conceptes de l'extrem, per saber aprofitar bé els avantatges espaials en situació de 1c1 amb l'extrem.</p>					
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació		
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 i 7. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest ecalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		CONTINGUT	Global a prova		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
<p>La possessió que es mostra a continuació consisteix en realitzar un 6c6+4.</p> <p>Hi ha un quadrat on es disputa un 6c6, però per fora, hi ha quatre comodins que ajuden els del mig. Cada cop que es passi la pilota a fora, es fa un canvi de rols, de manera que el de dins va a fora i el de fora a dins. Es jugarà a tres tocs, i es faran dues sèries de 10' cadascuna. Entre elles, hi haurà un descans de 1'.</p>		CONTINGUT	Global a prova		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			30'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
<p>Per tal de realitzar aquest tipus de treball amb els extrems, el que farem serà fer un partit.</p> <p>En aquest partit, els direma amb els centrals, que una de cada tres jugades donin cobertura al lateral, les altres dues no. El que volem amb això, és que si l'extrem rep a banda, interpreti si pot buscar la situació de 1c1 o no. Si ho pot fer ho haurà d'interpretar, i sino, també. En cas que no ho faci li farem les preguntes habituals per tal que se'n adoni dels possibles errors que ha comès.</p>		CONTINGUT	Global		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			40'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		Es realitzaran dues parts de 20'.			



CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	23/10/2012
CONTINGUTS			

La sessió que es proposa aquest dimarts, anirà encara a treballar certs aspectes de la força. En aquest cas, la força de salt i la força de desplaçament. Per fer-ho, integrarem un circuit on hi apareguin tots aquests aspectes de la força. Posteriorment, realitzarem una possessió amb porteries petites dins l'espai.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)

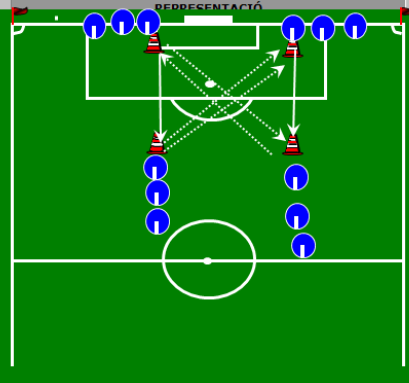
Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques

Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.

Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...

Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ

Activació

CONTINGUT

TIPUS TASCA

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	20'	

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

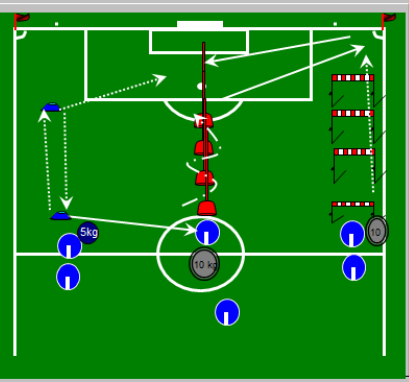
OBSERVACIONS

ADAPTACIÓ

El circuit que es mostra a continuació servirà per treballar la força de desplaçament i la força de salt.

El jugador de l'esquerra del camp, realitzarà un sprint amb pilota medicinal de 5g, d'anada i tornada i farà una passada al centre. El del centre, prèviament, haurà fet 5 1/2 squats, farà l'eslalom amb pilota i farà obertura a banda dreta. Aquest, haurà fet 5 salts laterals amb una pilota medicinal de 10kg, i posteriorment una sortida saltant unes valles. Aquest, posarà la pilota que rebí del centre perquè rematin el del mig i el de l'esquerra.

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ

Activació

CONTINGUT

TIPUS TASCA

Força

Dirigida

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	30'	

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

Faran 5 repeticions a cada estació, i faran dues sèries. Entre sèries, hi haurà 2' de descans

OBSERVACIONS

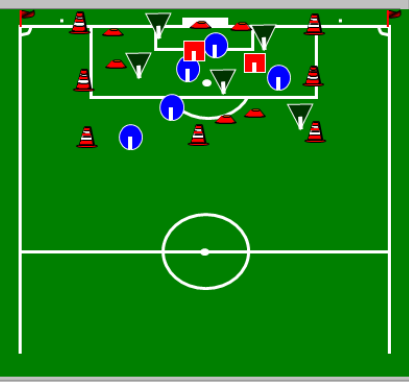
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)

La possessió que es realitzarà a continuació serà un 5c5+2.

Dins, hi hauran tres porteries disperses per dins del camp en les quals s'hi podrà fer gol. Per poder fer gol caldrà que es facin prèviament 8 passades. Si no s'han fet, no es podrà fer gol.

Es faran dues sèries de 10 minuts cadascuna, s'haurà de jugar com a molta tres tocs, i el descans entre sèries serà d'1 minut.

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ

Assoliment objectius


CONTINGUT

TIPUS TASCA

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	30'	

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

OBSERVACIONS

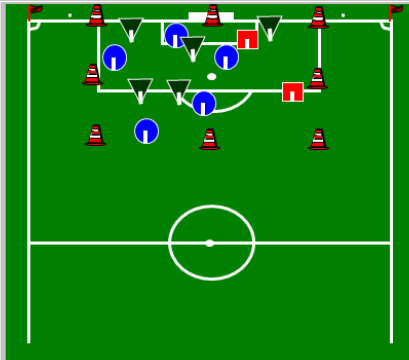
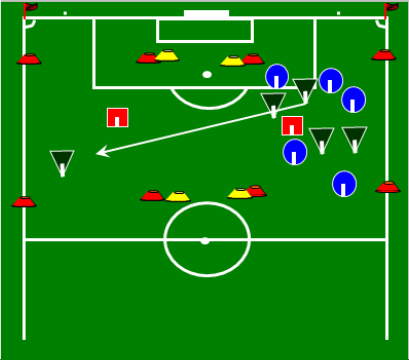
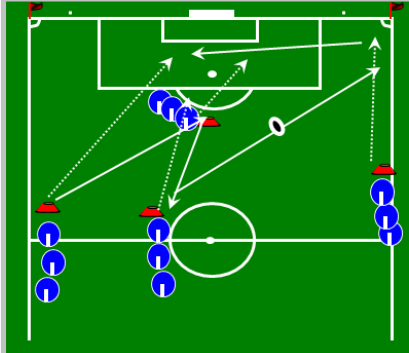


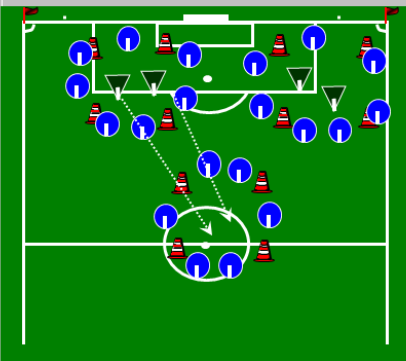
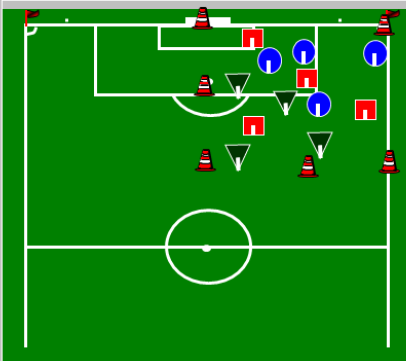
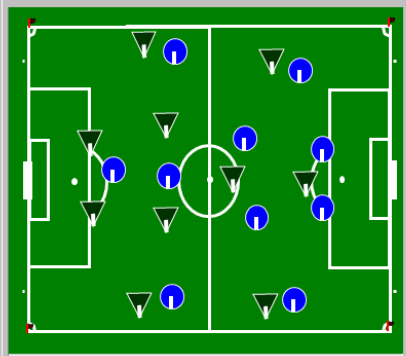
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	25/10/2012
CONTINGUTS			


En aquesta sessió el que buscarem serà potenciar el remat a porteria, a través d'onades dirigides. Per fer-ho, buscarem les entrades dels extrems a la línia de fons, buscant un fonament paral·lel complementari dels pivots que serà els canvis d'orientació. Primer farem una possessió, i després aquest tipus d'onades.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	20' 20' 20'
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>La possessió que es mostra a continuació consistirà, com és habitualment, amb un 5c5+2.</p> <p>En aquesta possessió trobarem tres zones, dues de joc (cons vermells) i una de transició (cons grocs). Les dues de joc s'ho desenvoluparà el joc, la del mig s'haurà de sobrepassar a través d'un canvi d'orientació.</p> <p>Un cop s'hagin fet 6 passades al mateix quadrat, buscarem un canvi d'orientació a l'altre quadrat. De manera que els jugadors hauran de col·locar-se sempre específicament per rebre al costat contrari.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	Especial 22' 22'
OBSERVACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius
<p>Aquest tipus d'onades ja l'hem anat realitzant habitualment.</p> <p>Iniciarà l'extrem esquerra per banda, que jugarà amb el punta, i aquest jugarà amb el pivot. El pivot, realitzarà un canvi d'orientació cap a l'extrem de banda contrària. Aquest buscarà les possibles sortides de l'extrem, que arribarà al segon pal, i del punta, que arribarà al primer pal. També tindrà la sortida del pivot, que es quedarà a la frontal.</p> <p>Es faran 5 repeticions a cada zona, i se'n faran dues sèries. Primer es centrarà per banda dreta i després es centrarà per banda esquerra.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	Dirigida 35' 35'

UVIC		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	26/10/2012		
CONTINGUTS					
<p>En aquesta sessió, tornarem aprofitar que som tot l'equip per tal de realitzar una bona sessió a nivell tàctic. Seguirem treballant l'opció del extrem per tal que vagin adquirint els coneixements necessaris com per posar-los al camp de futbol.</p>					
<p>ADAPTACIÓ</p> <p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 17. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest ecalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p> 	<p>PART SESSIÓ</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>Acitvació</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>		
<p>ADAPTACIÓ</p> <p>La primera tasca que realitzarem en aquesta sessió serà una possessió tricolor. En aquest cas, reduirem el grup amb dos. Els que entrenen habitualment, faran un treball de recuperació a través de prevenció de lesions. Els que només entrenen un dia seran els que realitzaran la possessió tricolor.</p> <p>Per fer-ho, faran 3 equips de 4, i seguiran l'estructura habitual. Dos equips són possessors i un equip roba. Es farà un treball a tres tocs.</p> <p>Es realitzaran tres sèries de 10'. Entre elles, un descans d'1'.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p> 	<p>PART SESSIÓ</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>Acitvació</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>		
<p>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>Per tal de realitzar aquest tipus de treball amb els extrems, el que farem serà fer un partit.</p> <p>En aquest partit, els direm amb els centrals, que una de cada tres jugades donin cobertura al lateral, les altres dues no. El que volem amb això, és que si l'extrem rep a banda, interpreti si pot buscar la situació de 1c1 o no. Si ho pot fer ho haurà d'interpretar, i sino, també. En cas que no ho faci li farem les preguntes habituals per tal que se'n adoni dels possibles errors que ha comès.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p> 	<p>PART SESSIÓ</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>Assoliment objectius</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>		

UVIC	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013										
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat										
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 30/10/2012										
CONTINGUTS												
<p>Tornem a començar una altra setmana, i seguim treballant amb els 12 habituals. En aquesta sessió es realitzaran vaires possessions, de manera que mantindrem els nivells de càrrega assolits. En aquest cas, serà una sessió de manteniment.</p>												
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Activació										
<p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td></td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS 20'</td></tr> <tr><td>GRUPS</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT		TIPUS TASCA		ESPAI	TEMPS 20'	GRUPS		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	
CONTINGUT												
TIPUS TASCA												
ESPAI	TEMPS 20'											
GRUPS												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS												
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliment Objectius										
<p>Possessió 5c5+2</p> <p>Es realitzaran tres sèries. La primera consistirà en realitzar una passada a un toc, i l'altre a dos tocs, de manera que s'alternarà el fet de jugar a un i a dos tocs. En cas que s'encadenin passades a un toc, el jugador podrà fer dos tocs quan vulgui.</p> <p>La segona sèrie es jugarà igual que l'anterior però enloc de fer 2:1, es farà 3:2, de manera que hi haurà més joc i garantirem més la possessió de la pilota.</p> <p>Per últim, la tercera sèrie, serà a un únic toc, de manera que buscarem treballar l'orientació del cos en tot moment.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td>Específica</td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS 36'</td></tr> <tr><td>GRUPS</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table> <p>.Es realitzaran tres sèries de 10' cadascuna d'elles. Entre sèrie hi haurà un descans d'1'.</p>	CONTINGUT		TIPUS TASCA	Específica	ESPAI	TEMPS 36'	GRUPS		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	
CONTINGUT												
TIPUS TASCA	Específica											
ESPAI	TEMPS 36'											
GRUPS												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS												
OBSERVACIONS												
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliment Objectius										
<p>En aquest exercici que es proposa a continuació, farem una possessió amb els mateixos grups que l'exercici anterior. 5c5+2.</p> <p>Es farà una possessió dins del quadrat de cons vermells, i quan es realitzin 8 passades, es podrà fer una obertura amb els comodins (que jugaran per fora) per poder fer una centrada a la porteria. L'equip que hagi fet les 8 passades atacarà, i el que no, defensarà.</p> <p>Es jugarà a un màxim de tres contactes, i es faran dues sèries de 10'. Entre elles, un descans de 1'</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>CONTINGUT</td><td></td></tr> <tr><td>TIPUS TASCA</td><td>Específica</td></tr> <tr><td>ESPAI</td><td>TEMPS 25'</td></tr> <tr><td>GRUPS</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td></tr> </table>	CONTINGUT		TIPUS TASCA	Específica	ESPAI	TEMPS 25'	GRUPS		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	
CONTINGUT												
TIPUS TASCA	Específica											
ESPAI	TEMPS 25'											
GRUPS												
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS												

UVIC		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	02/11/2012		
CONTINGUTS					
<p>En aquesta sessió aprofitarem que hi som tots, per tal de fer una bona sessió tant a nivell condicional com a nivell tàctic. En aquest sentit, seguirem treballant sobre la incorporació dels laterals a l'atac. L'apartat condicional el treballarem a través d'una possessió, i posteriorment ja treballarem el treball tàctic.</p>					
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Acitvació		
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 i 7. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest ecalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		CONTINGUT	Circuit de proves		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
<p>L'exercici que es proposa a continuació és una "Japonesa". Aquest exercici està configurat per tres zones, dues de grogues i una de blava. I hi haurà tres equips.</p> <p>En una de les zones grogues és on es disputarà el joc, hi haurà un equip, format per 8 jugadors, i un equip rival, que intentarà robar amb 5 jugadors, els altres tres estaran a la zona blava esperant. Si els 8 jugadors aconsegueixen fer 6 passades, hauran de fer un desplaçament a l'altre zona groga. L'equip que robava aquesta zona groga, haurà d'anar a l'altre zona groga a una intensitat del 80% de manera que hauran de fer la transició ràpida.</p> <p>Si l'equip que defensa roba pilota, farà un desplaçament cap a l'altre zona groga i serà l'equip que hagi perdut el que farà la transició.</p>		CONTINGUT	Tolerància al lactat		
		TIPUS TASCA	Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			12	3 de 8	
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		<p>Si els equips aconsegueixen enllaçar varies transicions sense perdre la pilota, l'equip que robi haurà de fer un gran esforç.</p> <p>Es faran dues sèries de 12 minuts, per treballar la tolerància al lactat.</p>			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
<p>Per tal de realitzar aquest tipus de treball amb els extrems, el que farem serà fer un partit.</p> <p>En aquest partit, els direm amb els centrals, que una de cada tres jugades donin cobertura al lateral, les altres dues no. El que volem amb això, és que si l'extrem rep a banda, interpreti si pot buscar la situació de 1c1 o no. Si ho pot fer ho haurà d'interpretar, i sino, també. En cas que no ho faci li farem les preguntes habituals per tal que se'n adoni dels possibles errors que ha comès.</p>		CONTINGUT			
		TIPUS TASCA	Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			40'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		Es realitzaran dues parts de 20'.			



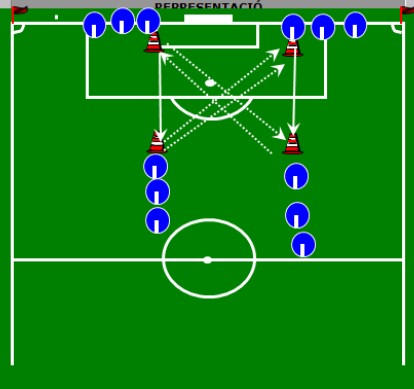
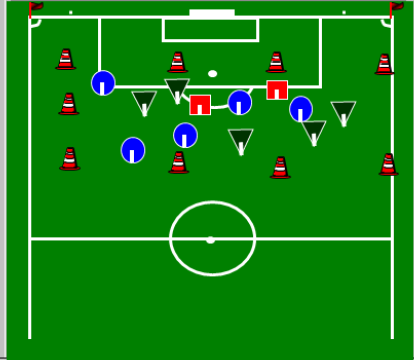
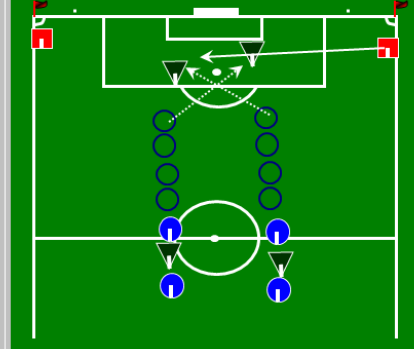
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

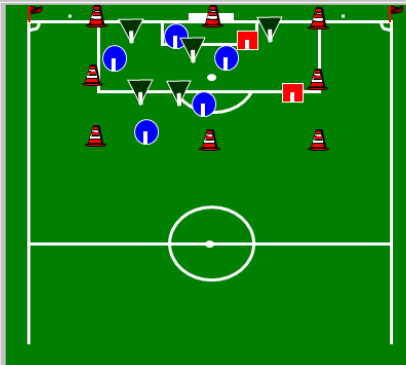
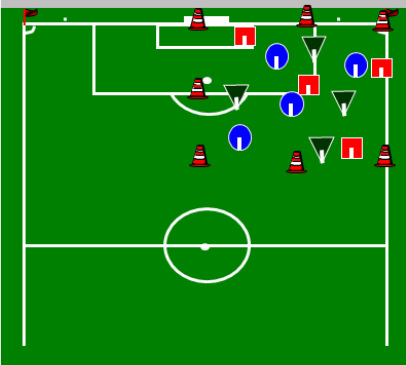
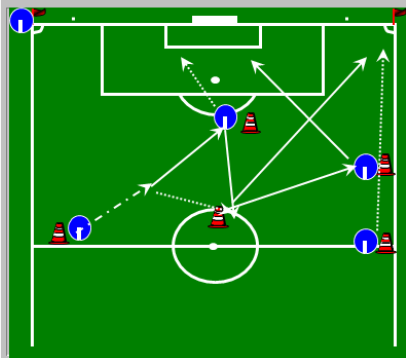
UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

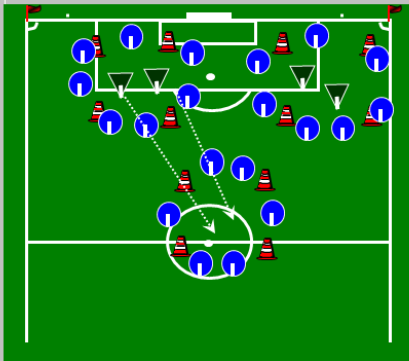

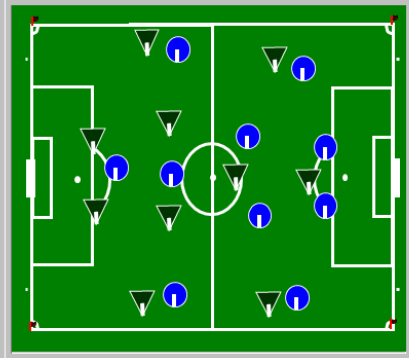
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	06/11/2012
CONTINGUTS			


Després de jugar el diumenge, realitzarem una sessió a priori amb una càrrega de manteniment. Per fer-ho, ens basarem en possessions i remats a porteria

El treball tàctic el deixarem sempre per fer-lo a divendres, ja que serem la majoria del grup treballant, i els aprenentatges a través d'Episodis de Joc per Demarcació seran molt més significatius.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>20'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>20'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius
<p>L'exercici que es proposa a continuació és una possessió de 5c5+2, en la qual no hi pot haver més de tres passades en el mateix quadrat. Amb això, el que buscarem, serà la mobilització de la pilota cap a les diferents parts del camp.</p> <p>Com es pot veure al gràfic, hi ha tres quadrats, de manera que un cop fets tres passades, s'haurà de canviar de quadrat, sinó, serà falta.</p> <p>El nombre de tocs serà de 3 i es realitzaran tres series de 10'. Entre elles, es realitzarà un minut de descans per recuperar les forces.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>36'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>36'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
OBSERVACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius
<p>L'exercici que es realitzarà aquí és una competició de finalització.</p> <p>S'aniran centrant pilotes des de la banda, dos centradors que faran 10 centrades. Al remat, hi hauran parelles per equips. Primer rematarà un equip, després l'altre. L'equip que faci més gols, serà l'equip que al final de la sessió haurà guanyat.</p> <p>En aquest cas, hauran de fer prèviament una sèrie d'exercicis de motricitat, per després creuar-se i rematar.</p> <p>Els centradors aniran centrant fins que s'arribi a 15 gols.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>25'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>25'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>

UVIC	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 08/11/2012
CONTINGUTS		
<p>En aquesta sessió del dijous, el que farem serà seguir treballant la incorporació del lateral a través d'automatismes, com que no podem fer EJD degut a la manca d'efectius, ho treballarem d'aquesta manera.</p>		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>		<p>Activació</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>La primera tasca que realitzarem serà una possessió tricolor. En aquest cas, hi haurà tres equips i dos d'ells mantindran la possessió de la pilota. L'altre equip serà el que robarà. L'equip que roba la pilota serà sempre el que perd la pilota, de manera que caldrà estar molt atents per tal de no equivocar-nos i que la dinàmica del entrenament sigui la idònia.</p> <p>Es realitzaran tres series de 8 minuts, amb un descans entre elles de 1'. El nombre de contactes serà de tres.</p>		<p>Assoliment Objectius</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA Especial</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 32'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
OBSERVACIONS		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ
<p>L'exercici del treball de laterals es podrà enfocar des de dues perspectives. Per un cantó, quan l'extrem vé a dins a rebre, i el lateral aprofita el carril que li ha deixat. El segon, en el moment que l'extrem rep al peu i el lateral ha de doblar, sempre per fora, generant un 2c1 amb el timing adequat.</p> <p>Per fer-ho, farem ones d'atac. El pivot engegarà la Unitat de Competició amb una conducció, acte seguit farà una paret amb el punta i aquest passarà la pilota en funció del moviment de l'extrem. Si va a dins, pilota a l'espai al lateral, si es queda en amplitud al peu.</p> <p>El punta anirà al segon pal, l'extrem al primer i el pivot a la frontal.</p>		<p>Assoliment objectius</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA Dirigida</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>

UVIC		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC	
				CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	09/11/2012		
CONTINGUTS					
<p>En aquesta sessió aprofitarem que hi som tots, per tal de fer una bona sessió tant a nivell condicional com a nivell tàctic. En aquest sentit, seguirem treballant sobre la incorporació dels laterals a l'atac. L'apartat condicional el treballarem a través d'una possessió, i posteriorment ja treballarem el treball tàctic.</p>					
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació		
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 17. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest ecalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		CONTINGUT	Escalfament progressiu		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
<p>L'exercici que es proposa a continuació és una "Japonesa". Aquest exercici està configurat per tres zones, dues de grogues i una de blava. I hi haurà tres equips.</p> <p>En una de les zones grogues és on es disputarà el joc, hi haurà un equip, format per 8 jugadors, i un equip rival, que intentarà robar amb 5 jugadors, els altres tres estaran a la zona blava esperant. Si els 8 jugadors aconseguen fer 6 passes, hauran de fer un desplaçament a l'altre zona groga. L'equip que robava aquesta zona groga, haurà d'anar a l'altre zona groga a una intensitat del 80% de manera que hauran de fer la transició ràpida.</p> <p>Si l'equip que defensa roba pilota, farà un desplaçament cap a l'altre zona groga i serà l'equip que hagi perdut el que farà la transició.</p>		CONTINGUT	Tolerància al lactat		
		TIPUS TASCA	Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			12	3 de 8	
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		<p>Si els equips aconseguen enllaçar vèries transicions sense perdre la pilota, l'equip que robi haurà de fer un gran esforç.</p> <p>Es faran dues sèries de 12 minuts, per treballar la tolerància al lactat.</p>			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
<p>Per tal de realitzar aquest tipus de treball amb els extrems, el que farem serà fer un partit.</p> <p>En aquest partit, els direm amb els centrals, que una de cada tres jugades donin cobertura al lateral, les altres dues no. El que volem amb això, és que si l'extrem rep a banda, interpreti si pot buscar la situació de 1c1 o no. Si ho pot fer ho haurà d'interpretar, i sino, també. En cas que no ho faci li farem les preguntes habituals per tal que se'n adoni dels possibles errors que ha comès.</p>		CONTINGUT			
		TIPUS TASCA	Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			40'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		<p>Es realitzaran dues parts de 20'.</p>			

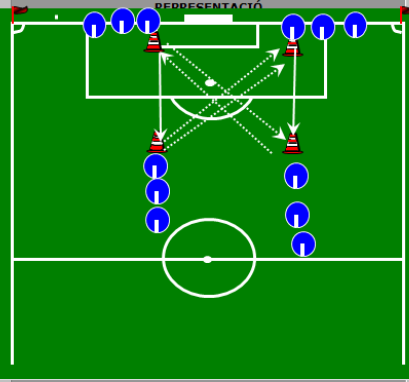
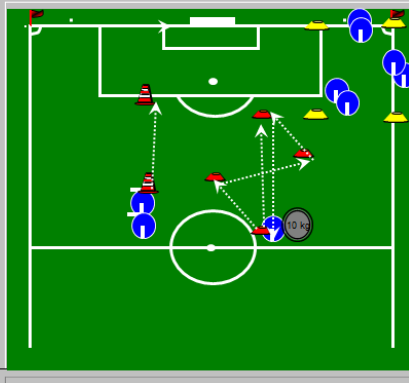



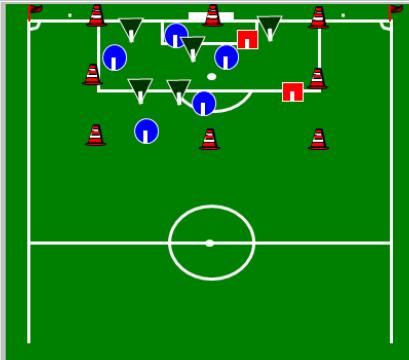
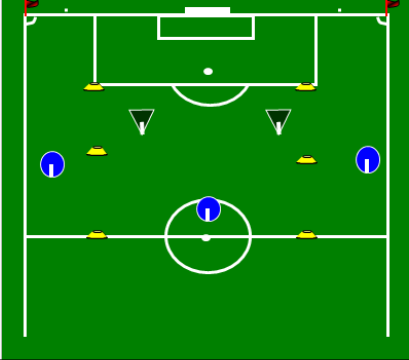
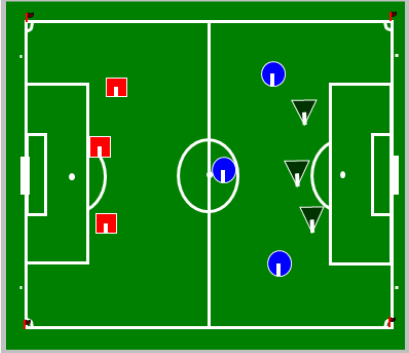
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

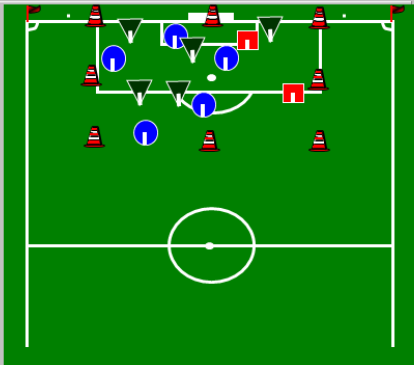
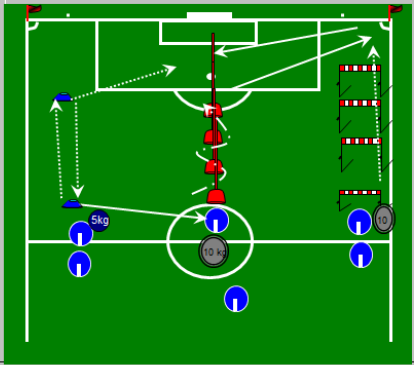
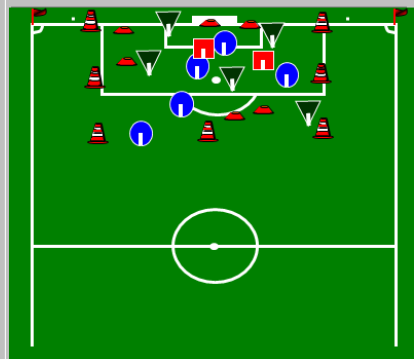
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	13/11/2012
CONTINGUTS	Treball de força de desplaçament. Treball de resistència.		


En aquesta sessió, el que buscarem serà fer una mica de treball de força. Per fer-ho, primer farem l'apartat de força de desplaçament i després l'apartat més específic de resistència. Serà una sessió amb càrrega de desenvolupament, de manera que l'exigència de la sessió serà alta.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>20'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius
<p>La primera tasca que realitzarem serà un exercici de força amb finalització. Aquest exercici serà relativament senzill, però eficaç a l'hora de treballar aquest tipus d'entrenament condicional.</p> <p>Farem tres estacions, totes amb finalització a porteria.</p> <p>La primera, serà un arrossegament més xut. Aquest arrossegament serà amb el company ja que no disposem del material adequat.</p> <p>El segon, consistirà en recórrer un tram amb una pesa de 10 kg per després acabar xutant.</p> <p>Per últim l'última estació serà un petit partit de 6c6 amb un company a sobre, per tant de 3c3.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>30'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Es realitzaran 5 repeticions a cada estació, i el partit serà de 5', alternant a baix i a dalt. Es faran dues sèries. Entre sèries es descansarà 2'.</p>	
OBSERVACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius
<p>Al segon exercici de la sessió es farà una possessió de 5c5+2.</p> <p>Es faran 3 sèries. La primera a tres tocs, la segona a dos tocs i l'última a un toc.</p> <p>Incidirem sobre l'orientació del cos, els controls orientats i la mobilitat dels integrants.</p> <p>Cada sèrie tindrà una durada de 8'. Entre sèrie es farà 1' de descans.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>27'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	15/11/2012		
CONTINGUTS					
<p>Tenint present que la sessió anterior va ser de càrrega de desenvolupament, el que farem amb aquesta és mantenir els nivells assolits a l'anterior. De manera que realitzarem un treball d'onades amb superioritats ofensives, i després un treball de finalització a porteria a través de transicions atac i defensa.</p>					
<p>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzarna amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p> 	<p>PART SESSIÓ</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p>	<p>Activació</p>		
		<p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p>	<p>20'</p>		
<p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>					
<p>ADAPTACIÓ</p> <p>Les onades que es mostren a continuació serviran per saber atacar les superioritats numèriques.</p> <p>Per fer-ho, serà de vital importància fixar el jugador per després generar la superioritat. Si no es fixa, no es podrà generar aquesta, de manera que no es podran aprofitar les avantatges. També aprofitarem per optimitzar la posició dels jugadors en els diferents carrils.</p> <p>Primer treballarem amb situacions de 3c2, posteriorment treballarem amb situacions de 4c3.</p> <p>Posarem específicament els jugadors per posicions.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p> 	<p>PART SESSIÓ</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p>	<p>Assoliments objectius</p>		
		<p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p>	<p>25'</p>		
<p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>					
<p>OBSERVACIONS</p>					
<p>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</p> <p>Aprofitant un camp de futbol 5 que les instal·lacions ens proporcionen, realitzarem un seguit d'onades d'atac de transició defensa-atac per tal de treballar els aspectes condicionals de la resistència.</p> <p>Per fer-ho, farem un atac de 3c3. Si es fa gol, s'haurà de tornar atacar a l'altre porteria. Si es perd la pilota, l'equip que roba haurà d'articular ràpidament l'atac per poder sortir al contraatac.</p> <p>És necessari que l'equip ocupi bé els carrils i que es moguin generant avantatges.</p>	<p>REPRESENTACIÓ</p> 	<p>PART SESSIÓ</p> <p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p>	<p>Assoliment objectius</p>		
		<p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p>	<p>30</p>		
<p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>					
<p>Es realitzaran tres sèries de 8' cadascuna. Entre elles, un descans d'1 minut.</p>					

UVIC		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC	
				CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	16/11/2012		
CONTINGUTS					
<p>Tornem a tenir a l'equip sencer per tal de realitzar una bona sessió, de manera que ens dedicarem a realitzar possessions i posteriorment introduïrem conceptes del punta. Per fer-ho, aprofitarem les desorientacions del central per poder aprendre com s'ha d'agafar l'esquena del central. En aquest sentit, ens anirà bé per començar agafar fonaments pels puntes, degut a la manca de gol existent.</p>					
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació		
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 i 7. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest escalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		CONTINGUT Escalfament de futbol	CONTINGUT Escalfament de futbol		
		TIPUS TASCA	TIPUS TASCA		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
<p>La possessió que es mostra a continuació consisteix en realitzar un 6c6+4.</p> <p>Hi ha un quadrat on es disputa un 6c6, però per fora, hi ha quatre comodins que ajuden els del mig. Cada cop que es passi la pilota a fora, es fa un canvi de rols, de manera que el de dins va a fora i el de fora a dins. Es jugarà a tres tocs, i es faran dues sèries de 10' cadascuna. Entre elles, hi haurà un descans de 1'.</p>		CONTINGUT	CONTINGUT Escalfament de futbol		
		TIPUS TASCA	TIPUS TASCA		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			30'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
<p>A partir d'ara el treball tàctic a realitzar, serà el del treball dels puntes. Per fer-ho, seguirem treballant les situacions de 11c11 i amb normativa específica pels centrals.</p> <p>La normativa dels centrals serà la de desorientar-se en una de cada tres jugades, és a dir, que perdin de vista o bé pilota o bé jugador. En aquest cas, seran els puntes els que hauran d'observar aquesta conducta errònia i aprofitar-ho per agafar -los les esquenes.</p> <p>Es realitzaran dues parts de 20 minuts.</p>		CONTINGUT	CONTINGUT Puntes		
		TIPUS TASCA	TIPUS TASCA Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	20/11/2012		
CONTINGUTS					
La sessió que es proposa aquest dimarts, anirà encara a treballar certs aspectes de la força. En aquest cas, la força de salt i la força de desplaçament. Per fer-ho, integrarem un circuit on hi apareguin tots aquests aspectes de la força. Posteriorment, realitzarem una possessió amb porteries petites dins l'espai.					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS) El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins) 10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus. Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors. Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.	REPRESENTACIÓ 	PART SESSIÓ CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS	Activació 20' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		
ADAPTACIÓ El circuit que es mostra a continuació servirà per treballar la força de desplaçament i la força de salt. El jugador de l'esquerra del camp, realitzarà un sprint amb pilota medicinal de 5kg, d'anada i tornada i farà una passada al centre. El del centre, prèviament, haurà fet 5 1/2 squats, farà l'eslalom amb pilota i farà obertura a banda dreta. Aquest, haurà fet 5 salts laterals amb una pilota medicinal de 10kg, i posteriorment una sortida saltant unes valles. Aquest, posarà la pilota que rebí del centre perquè rematin el del mig i el de l'esquerra.	REPRESENTACIÓ 	PART SESSIÓ CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS	Activació Força Dirigida 30' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS Faran 5 repeticions a cada estació, i faran dues sèries. Entre sèries, hi haurà 2' de descans		
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS) La possessió que es realitzarà a continuació serà un 5c5+2. Dins, hi hauran tres porteries disperses per dins del camp en les quals s'hi podrà fer gol. Per poder fer gol caldrà que es facin prèviament 8 passades. Si no s'han fet, no es podrà fer gol. Es faran dues sèries de 10 minuts cadascuna, s'haurà de jugar com a molt a tres tocs, i el descans entre sèries serà d'1 minut.	REPRESENTACIÓ 	PART SESSIÓ CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS	Assoliment objectius 30' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS		

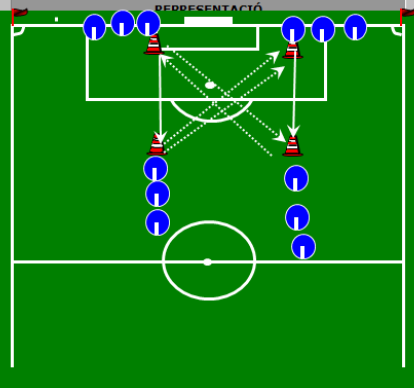
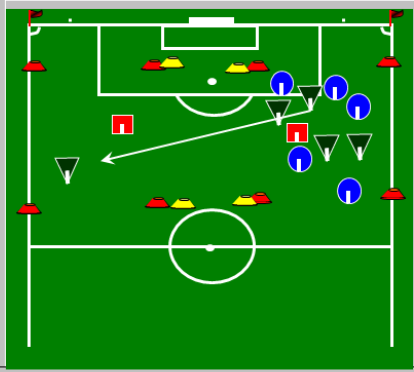
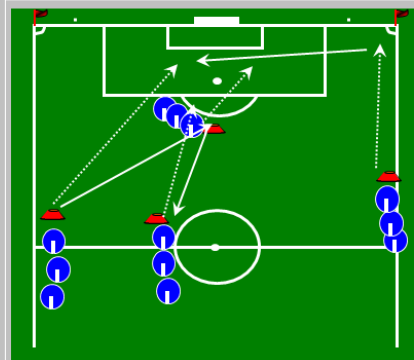


CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

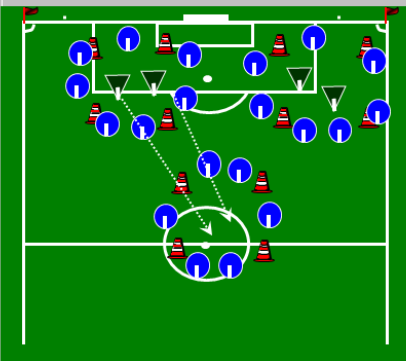
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	22/11/2012
CONTINGUTS			

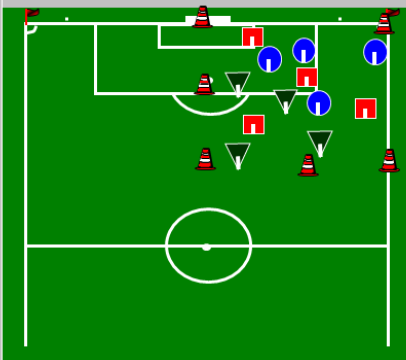
En aquesta sessió el que buscarem serà potenciar el remat a porteria, a través d'onades dirigides. Per fer-ho, buscarem les entrades dels extrems a la línia de fons, buscant un fonament paral·lel complementari dels pivots que serà els canvis d'orientació. Primer farem una possessió, i després aquest tipus d'onades.

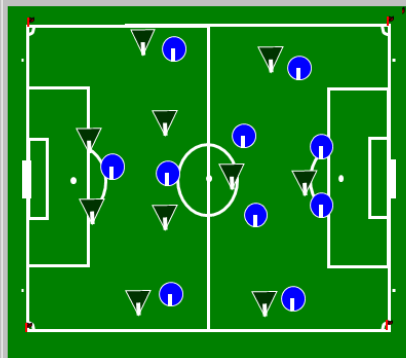
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques</p> <p>Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.</p> <p>Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...</p> <p>Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>20'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>La possessió que es mostra a continuació consistirà, com és habitualment, amb un 5c5+2.</p> <p>En aquesta possessió trobarem tres zones, dues de joc (cons vermells) i una de transició (cons grocs). Les dues de joc s'ho desenvoluparà el joc, la del mig s'haurà de sobrepassar a través d'un canvi d'orientació.</p> <p>Un cop s'hagin fet 6 passades al mateix quadrat, buscarem un canvi d'orientació a l'altre quadrat. De manera que els jugadors hauran de col·locar-se sempre específicament per rebre al costat contrari.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>22'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Es realitzaran dues sèries de 10', amb un descans entre elles de 1'.</p>	
OBSERVACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius
<p>Aquest tipus d'onades ja l'hem anat realitzant habitualment.</p> <p>Iniciarà l'extrem esquerra per banda, que jugarà amb el punta, i aquest jugarà amb el pivot. El pivot, realitzarà un canvi d'orientació cap a l'extrem de banda contrària. Aquest buscarà les possibles sortides de l'extrem, que arribarà al segon pal, i del punta, que arribarà al primer pal. També tindrà la sortida del pivot, que es quedarà a la frontal.</p> <p>Es faran 5 repeticions a cada zona, i se'n faran dues sèries. Primer es centrarà per banda dreta i després es centrarà per banda esquerra.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>35'</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>	

UVIC	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 23/11/2012
CONTINGUTS		

En aquesta sessió, tornarem aprofitar que som tot l'equip per tal de realitzar una bona sessió a nivell tàctic. Seguirem treballant l'opció del puntaper tal que vagin adquirint els coneixements necessaris com per posar-los al camp de futbol.

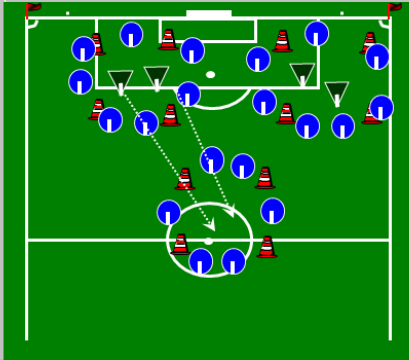
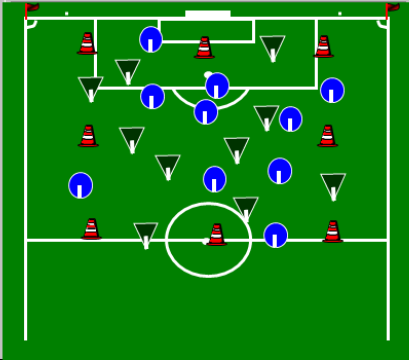
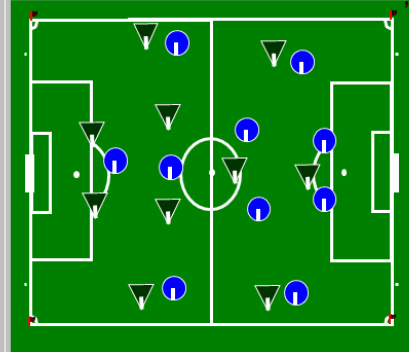
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Activació
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 17. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest ecalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>


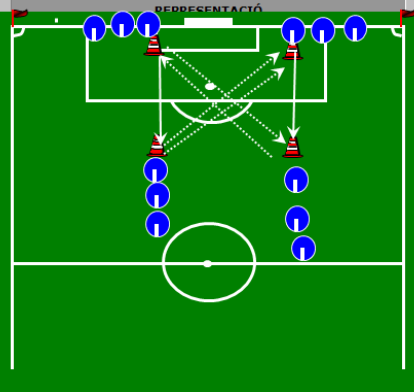
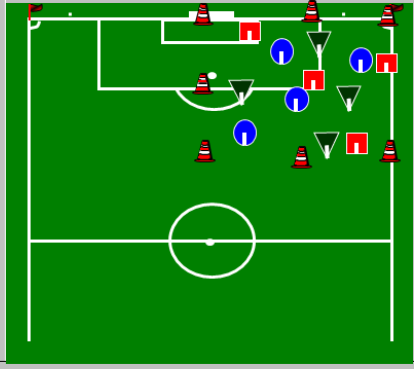
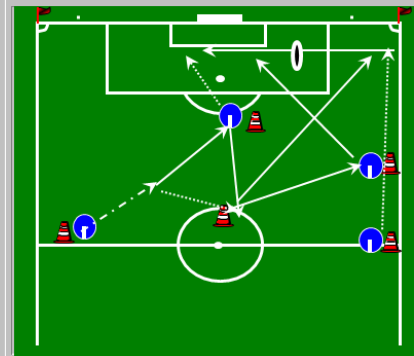
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Activació
<p>La primera tasca que realitzarem en aquesta sessió serà una possessió tricolor. En aquest cas, reduïrem el grup amb dos. Els que entrenen habitualment, faran un treball de recuperació a través de prevenció de lesions. Els que només entrenen un dia seran els que realitzaran la possessió tricolor.</p> <p>Per fer-ho, faran 3 equips de 4, i seguiran l'estructura habitual. Dos equips són possessors i un equip roba. Es farà un treball a tres tocs.</p> <p>Es realitzaran tres sèries de 10'. Entre elles, un descans d'1'.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA Especial</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 36'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>


DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliment Objectius
<p>A partir d'ara el treball tàctic a realitzar, serà el del treball dels puntes. Per fer-ho, seguirem treballant les situacions de 11c11 i amb normativa específica pels centrals.</p> <p>La normativa dels centrals serà la de desorientar-se en una de cada tres jugades, és a dir, que perdin de vista o bé pilota o bé jugador. En aquest cas, seran els puntes els que hauran d'observar aquesta conducta errònia i aprofitar-ho per agafar -los les esquenes.</p> <p>Es realitzaran dues parts de 20 minuts.</p>		<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA Global</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>

UVIC	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013							
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM Gerard Casanova Prat							
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA 27/11/2012							
CONTINGUTS									
<p>De nou, iniciem setmana, i de nou, tornem a treballar amb els dotze integrants. Tornarem a treballar a través de possessions i buscant un òptim rendiment dels jugadors.</p>									
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 100%;">PART SESSIÓ Activació</td> </tr> <tr> <td>CONTINGUT</td> </tr> <tr> <td>TIPUS TASCA</td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> </tr> <tr> <td>TEMPS 20'</td> </tr> <tr> <td>GRUPS</td> </tr> <tr> <td>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> </table>	PART SESSIÓ Activació	CONTINGUT	TIPUS TASCA	ESPAI	TEMPS 20'	GRUPS	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS
PART SESSIÓ Activació									
CONTINGUT									
TIPUS TASCA									
ESPAI									
TEMPS 20'									
GRUPS									
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS									
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>									
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 100%;">PART SESSIÓ Assoliment Objectius</td> </tr> <tr> <td>CONTINGUT Buscar la pilota</td> </tr> <tr> <td>TIPUS TASCA Específica</td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> </tr> <tr> <td>TEMPS 36'</td> </tr> <tr> <td>GRUPS</td> </tr> <tr> <td>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> </table> <p>Es realitzaran tres sèries de 10' cadascuna d'elles. Entre sèrie hi haurà un descans d'1'.</p>	PART SESSIÓ Assoliment Objectius	CONTINGUT Buscar la pilota	TIPUS TASCA Específica	ESPAI	TEMPS 36'	GRUPS	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS
PART SESSIÓ Assoliment Objectius									
CONTINGUT Buscar la pilota									
TIPUS TASCA Específica									
ESPAI									
TEMPS 36'									
GRUPS									
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS									
<p>Possessió 5c5+2</p> <p>Es realitzaran tres sèries. La primera consistirà en realitzar una passada a un toc, i l'altre a dos tocs, de manera que s'alternarà el fet de jugar a un i a dos tocs. En cas que s'encadenin passades a un toc, el jugador podrà fer dos tocs quan vulgui.</p> <p>La segona sèrie es jugarà igual que l'anterior però en lloc de fer 2:1, es farà 3:2, de manera que hi haurà més joc i garantirem més la possessió de la pilota.</p> <p>Per últim, la tercera sèrie, serà a un únic toc, de manera que buscarem treballar l'orientació del cos en tot moment.</p>									
OBSERVACIONS									
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 100%;">PART SESSIÓ Assoliment Objectius</td> </tr> <tr> <td>CONTINGUT</td> </tr> <tr> <td>TIPUS TASCA Específica</td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> </tr> <tr> <td>TEMPS 25'</td> </tr> <tr> <td>GRUPS</td> </tr> <tr> <td>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> </table>	PART SESSIÓ Assoliment Objectius	CONTINGUT	TIPUS TASCA Específica	ESPAI	TEMPS 25'	GRUPS	CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS
PART SESSIÓ Assoliment Objectius									
CONTINGUT									
TIPUS TASCA Específica									
ESPAI									
TEMPS 25'									
GRUPS									
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS									
<p>En aquest exercici que es proposa a continuació, farem una possessió amb els mateixos grups que l'exercici anterior. 5c5+2.</p> <p>Es farà una possessió dins del quadrat de cons vermells, i quan es realitzin 8 passades, es podrà fer una obertura amb els comodins (que jugaran per fora) per poder fer una centrada a la porteria. L'equip que hagi fet les 8 passades atacarà, i el que no, defensarà.</p> <p>Es jugarà a un màxim de tres contactes, i es faran dues sèries de 10'. Entre elles, un descans de 1'</p>									

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	29/11/2012		
CONTINGUTS					
La sessió que es presenta a continuació serà una sessió més aviat de manteniment de la càrrega, ja que durant tot el mes s'ha estat fent una càrrega important, de manera que aprofitarem per donar relatiu descans als jugadors, fent una sessió amb poca càrrega.					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)		PART SESSIÓ	Activació		
Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol. Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme... Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.		CONTINGUT			
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
ADAPTACIÓ		PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
Possessió 5c5+2 amb quatre porteries. Distribuïrem quatre porteries al centre de la possessió i després, un cop es facin 7 passades, es podrà fer un tir a la porteria a on quedis ubicat. En aquest cas, hi haurà un porter a les porteries que s'anirà movent en funció de la ubicació dels jugadors. Es faran 2 sèries de 12'		CONTINGUT	Escalfament progressiu		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			24'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
		Entre sèrie, un descans de 1'.			
OBSERVACIONS					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)		PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
Triangulació amb finalització a porteria. L'extrem esquerra, iniciarà jugada i la passarà al punta. Aquest deixarà de cara al pivot. El pivot farà una obertura a banda per l'extrem dret. Entraran a rematar l'extrem esquerra i el punta. El pivot es quedarà a la frontal de l'àrea. Es faran cinc accions consecutives a cada posició. Es faran dues sèries.		CONTINGUT			
		TIPUS TASCA	Dirigida		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			

UVIC		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC																						
				CURS 2012-2013																						
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat																							
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	30/11/2012																							
CONTINGUTS																										
<p>Tornem a tenir a l'equip sencer per tal de realitzar una bona sessió, de manera que ens dedicarem a realitzar possessions i posteriorment introduïrem conceptes de l'extrem, per saber aprofitar bé els avantatges espacials en situació de 1c1 amb l'extrem.</p>																										
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ																								
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 i 7. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest escalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Activació</td> </tr> <tr> <td style="width: 30%;">CONTINGUT</td> <td colspan="2">Circula la pilota</td> </tr> <tr> <td>TIPUS TASCA</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> <td>TEMPS</td> <td>GRUPS</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">20'</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="height: 40px;"></td> </tr> </table>				Activació			CONTINGUT	Circula la pilota		TIPUS TASCA			ESPAI	TEMPS	GRUPS		20'		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS					
Activació																										
CONTINGUT	Circula la pilota																									
TIPUS TASCA																										
ESPAI	TEMPS	GRUPS																								
	20'																									
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS																										
<p>La possessió que es mostra a continuació consisteix en realitzar un 6c6+4.</p> <p>Hi ha un quadrat on es disputa un 6c6, però per fora, hi ha quatre comodins que ajuden els del mig. Cada cop que es passi la pilota a fora, es fa un canvi de rols, de manera que el de dins va a fora i el de fora a dins. Es jugarà a tres tocs, i es faran dues sèries de 10' cadascuna. Entre elles, hi haurà un descans de 1'.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Activació</td> </tr> <tr> <td style="width: 30%;">CONTINGUT</td> <td colspan="2">Circula la pilota</td> </tr> <tr> <td>TIPUS TASCA</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> <td>TEMPS</td> <td>GRUPS</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">30'</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="height: 40px;"></td> </tr> </table>				Activació			CONTINGUT	Circula la pilota		TIPUS TASCA			ESPAI	TEMPS	GRUPS		30'		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS					
Activació																										
CONTINGUT	Circula la pilota																									
TIPUS TASCA																										
ESPAI	TEMPS	GRUPS																								
	30'																									
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS																										
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ																								
<p>A partir d'ara el treball tàctic a realitzar, serà el del treball dels puntes. Per fer-ho, seguirem treballant les situacions de 1c1 i amb normativa específica pels centrals.</p> <p>La normativa dels centrals serà la de desorientar-se en una de cada tres jugades, és a dir, que perdin de vista o bé pilota o bé jugador. En aquest cas, seran els puntes els que hauran d'observar aquesta conducta errònia i aprofitar-ho per agafar-los les esquenes.</p> <p>Es realitzaran dues parts de 20 minuts.</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Assoliment Objectius</td> </tr> <tr> <td style="width: 30%;">CONTINGUT</td> <td colspan="2">Puntes</td> </tr> <tr> <td>TIPUS TASCA</td> <td colspan="2">Global</td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> <td>TEMPS</td> <td>GRUPS</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="height: 40px;"></td> </tr> </table>				Assoliment Objectius			CONTINGUT	Puntes		TIPUS TASCA	Global		ESPAI	TEMPS	GRUPS				CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS					
Assoliment Objectius																										
CONTINGUT	Puntes																									
TIPUS TASCA	Global																									
ESPAI	TEMPS	GRUPS																								
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS																										

		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	04/12/2012		
CONTINGUTS					
En aquesta sessió del dijous, el que farem serà seguir treballant la incorporació del lateral a través d'automatismes, com que no podem fer EJD degut a la manca d'efectius, ho treballarem d'aquesta manera.					
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)		PART SESSIÓ	Activació		
Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques Amb quatre files es realitzaran passes frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol. Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme... Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.		CONTINGUT			
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
La primera tasca que realitzarem serà una possessió tricolor. En aquest cas, hi haurà tres equips i dos d'ells mantindran la possessió de la pilota. L'altre equip serà el que robarà. L'equip que roba la pilota serà sempre el que perd la pilota, de manera que caldrà estar molt atents per tal de no equivocar-nos i que la dinàmica del entrenament sigui la idònia. Es realitzaran tres series de 8 minuts, amb un descans entre elles de 1'. El nombre de contactes serà de tres.		CONTINGUT	Assoliment Objectius		
		TIPUS TASCA	Especial		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			32'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
OBSERVACIONS	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius		
L'exercici del treball de laterals es podrà enfocar des de dues perspectives. Per un cantó, quan l'extrem ve a dins a rebre, i el lateral aprofita el carril que li ha deixat. El segon, en el moment que l'extrem rep al peu i el lateral ha de doblar, sempre per fora, generant un 2c1 amb el timing adequat. Per fer-ho, farem unes onades d'atac. El pivot engegarà la Unitat de Competició amb una conducció, acte seguit farà una paret amb el punta i aquest passarà la pilota en funció del moviment de l'extrem. Si va a dins, pilota a l'espai al lateral, si es queda en amplitud al peu. El punta anirà al segon pal, l'extrem al primer i el pivot a la frontal.		CONTINGUT	Assoliment objectius		
		TIPUS TASCA	Dirigida		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			

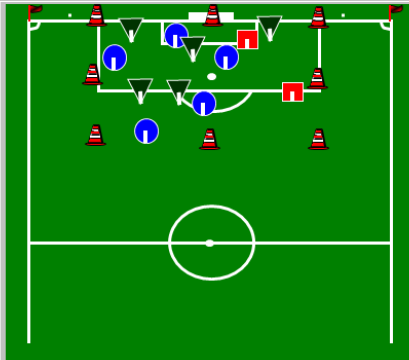
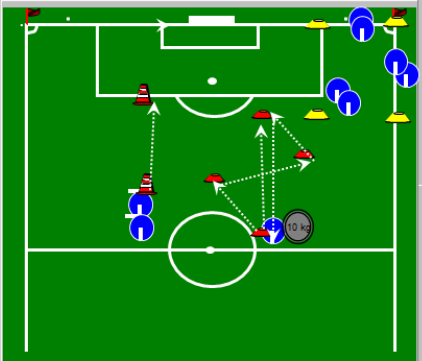
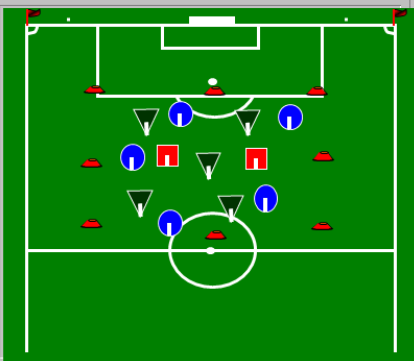



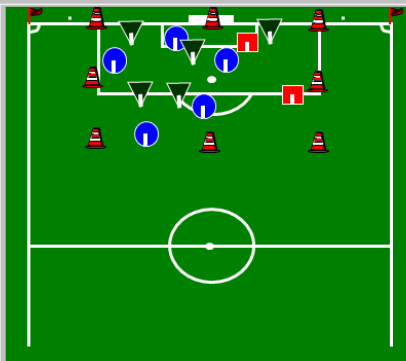
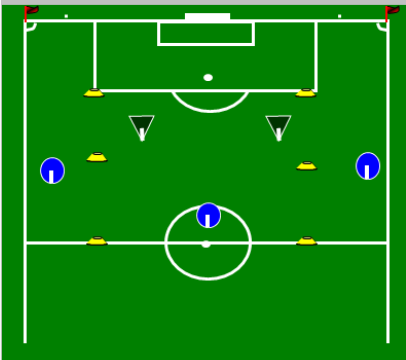
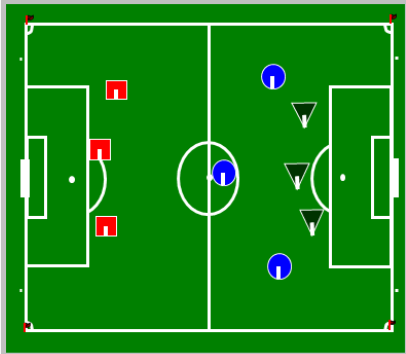
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

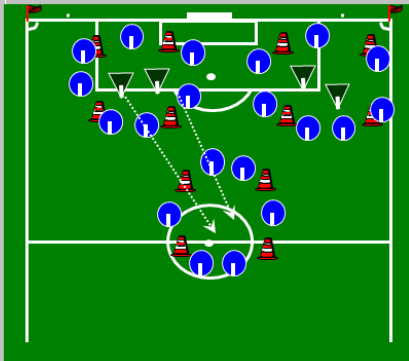
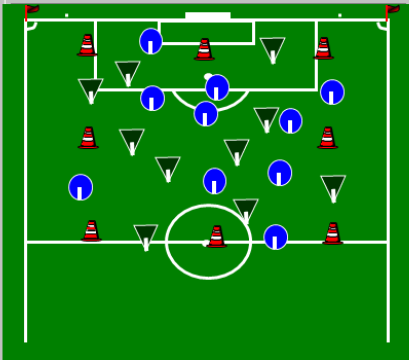
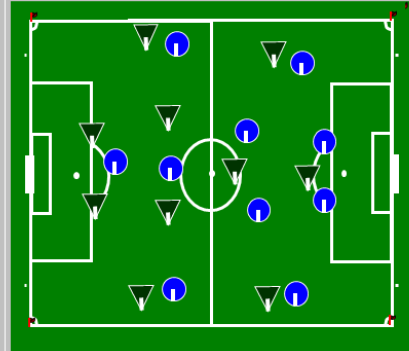
UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013


ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	11/12/2012
CONTINGUTS	Treball de força de desplaçament. Treball de resistència.		

En aquesta sessió, el que buscarem serà fer una mica de treball de força. Per fer-ho, primer farem l'apartat de força de desplaçament i després l'apartat més específic de resistència. Serà una sessió amb càrrega de desenvolupament, de manera que l'exigència de la sessió serà alta. Caldrà tenir en compte que provenim d'uns dies de festa de manera que haurem de desenvolupar les càrregues idònies per tornar agafar el to físic.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzarà amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>			<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 20'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius
<p>La primera tasca que realitzarem serà un exercici de força amb finalització. Aquest exercici serà relativament senzill, però eficaç a l'hora de treballar aquest tipus d'entrenament condicional.</p> <p>Farem tres estacions, totes amb finalització a porteria.</p> <p>La primera, serà un arrossegament més xut. Aquest arrossegament serà amb el company ja que no disposem del material adequat.</p> <p>El segon, consistirà en recórrer un tram amb una pesa de 10 kg per després acabar xutant.</p> <p>Per últim l'última estació serà un petit partit de 6c6 amb un company a sobre, per tant de 3c3.</p>			<p>CONTINGUT Força</p> <p>TIPUS TASCA Dirigida</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 30'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p> <p>Es realitzaran 5 repeticions a cada estació, i el partit serà de 5', alternant a baix i a dalt. Es faran dues sèries. Entre sèries es descansarà 2'.</p>
OBSERVACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius
<p>Al segon exercici de la sessió es farà una possessió de 5c5+2.</p> <p>Es faran 3 sèries. La primera a tres tocs, la segona a dos tocs i l'última a un toc.</p> <p>Incidirem sobre l'orientació del cos, els controls orientats i la mobilitat dels integrants.</p> <p>Cada sèrie tindrà una durada de 8'. Entre sèries es farà 1' de descans.</p>			<p>CONTINGUT</p> <p>TIPUS TASCA Especial</p> <p>ESPAI</p> <p>TEMPS 27'</p> <p>GRUPS</p> <p>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</p>

	CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013
ASSIGNATURA / EQUIP OBJECTIUS SESSIÓ CONTINGUTS	[Empty field for assignment/equipment]	NOM Gerard Casanova Prat DATA 13/12/2012
Tenint present que la sessió anterior va ser de càrrega de desenvolupament, el que farem amb aquesta és mantenir els nivells assolits a l'anterior. De manera que realitzarem un treball d'onades amb superioritats ofensives, i després un treball de finalització a porteria a través de transicions atac i defensa.		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Activació
El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins) 10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzaran amb els peus. Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors. Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 20' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliments objectius
Les onades que es mostren a continuació serviran per saber atacar les superioritats numèriques. Per fer-ho, serà de vital importància fixar el jugador per després generar la superioritat. Si no es fixa, no es podrà generar aquesta, de manera que no es podran aprofitar les avantatges. També aprofitarem per optimitzar la posició dels jugadors en els diferents carrils. Primer treballarem amb situacions de 3c2, posteriorment treballarem amb situacions de 4c3. Posarem específicament els jugadors per posicions.		CONTINGUT TIPUS TASCA Especial ESPAI TEMPS GRUPS 25' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS
OBSERVACIONS		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ Assoliment objectius
Aprofitant un camp de futbol 5 que les instal·lacions ens proporcionen, realitzarem un seguit d'onades d'atac de transició defensa-atac per tal de treballar els aspectes condicionals de la resistència. Per fer-ho, farem un atac de 3c3. Si es fa gol, s'haurà de tornar atacar a l'altre porteria. Si es perd la pilota, l'equip que roba haurà d'articular ràpidament l'atac per poder sortir al contraatac. És necessari que l'equip ocupi bé els carrils i que es moguin generant avantatges.		CONTINGUT TIPUS TASCA Especial ESPAI TEMPS GRUPS 30' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS Es realitzaran tres sèries de 8' cadascuna. Entre elles, un descans d'1 minut.

UVIC		CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT		UNIVERSITAT DE VIC CURS 2012-2013	
ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat		
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	14/12/2012		
CONTINGUTS					
<p>Tornem a tenir a l'equip sencer per tal de realitzar una bona sessió, de manera que ens dedicarem a realitzar possessions i posteriorment seguirem treballant els conceptes del punta, sobretot agafar l'esquena del segon central per acabar direccionats directament a porteria.</p>					
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Acitvació		
<p>En aquest escalfament es realitzaran tres rondos de 7c2, 7c2 i 17. Dos rondos tindran jugadors que robaran a dins, i un estarà lliure. Cada cop que un jugador perdi la pilota, aquest, més la seva parella, aniran a robar al rondo on no hi hagi ningú robant.</p> <p>Aquest ecalfament està adreçat al futbol, té una progressió, ja que va de menys a més intens i permet relacionar-te amb la pilota per afrontar després una sessió amb garanties.</p>		CONTINGUT	Circuit de puntes		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			20'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
<p>La possessió que es mostra a continuació consisteix en realitzar un 6c6+4.</p> <p>Hi ha un quadrat on es disputa un 6c6, però per fora, hi ha quatre comodins que ajuden els del mig. Cada cop que es passi la pilota a fora, es fa un canvi de rols, de manera que el de dins va a fora i el de fora a dins. Es jugarà a tres tocs, i es faran dues sèries de 10' cadascuna. Entre elles, hi haurà un descans de 1'.</p>		CONTINGUT	Circuit de puntes		
		TIPUS TASCA			
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
			30'		
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment Objectius		
<p>A partir d'ara el treball tàctic a realitzar, serà el del treball dels puntes. Per fer-ho, seguirem treballant les situacions de 11c11 i amb normativa específica pels centrals.</p> <p>La normativa dels centrals serà la de desorientar-se en una de cada tres jugades, és a dir, que perdin de vista o bé pilota o bé jugador. En aquest cas, seran els puntes els que hauran d'observar aquesta conducta errònia i aprofitar-ho per agafar -los les esquenes.</p> <p>Es realitzaran dues parts de 20 minuts.</p>		CONTINGUT	Puntes		
		TIPUS TASCA	Global		
		ESPAI	TEMPS	GRUPS	
		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS			



CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	18/12/2012
CONTINGUTS			

La sessió que es proposa aquest dimarts, anirà encara a treballar certs aspectes de la força. En aquest cas, la força de salt i la força de desplaçament. Per fer-ho, integrarem un circuit on hi apareguin tots aquests aspectes de la força. Posteriorment, realitzarem una possessió amb porteries petites dins l'espai.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)

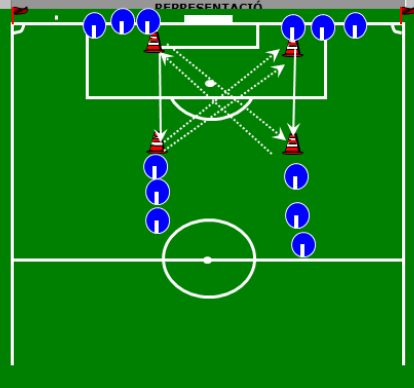
Escalfament d'habilitats motrius bàsiques més habilitats motrius específiques

Amb quatre files es realitzaran passades frontals i es realitzaran exercicis de mobilitat articular. De tren superior a tren inferior, treballant tots els moviments més implicats en el futbol.

Posteriorment, es faran conduccions frontals amb pilotes, introduint regats, canvis de ritme...

Per últim, els jugadors es dispersaran pel camp i realitzaran desplaçaments amb grups de tres amb canvis de ritme i activacions vàries.

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ **Activació**

CONTINGUT

TIPUS TASCA

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	20'	

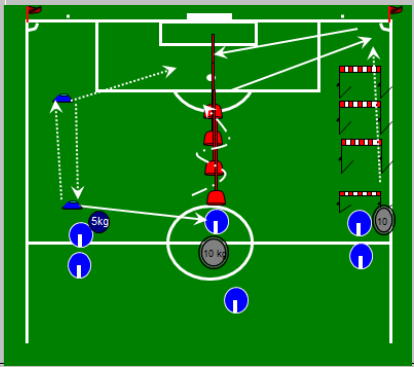
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

ADAPTACIÓ

El circuit que es mostra a continuació servirà per treballar la força de desplaçament i la força de salt.

El jugador de l'esquerra del camp, realitzarà un sprint amb pilota medicinal de 5g, d'anada i tornada i farà una passada al centre. El del centre, prèviament, haurà fet 5 1/2 squats, farà l'eslalom amb pilota i farà obertura a banda dreta. Aquest, haurà fet 5 salts laterals amb una pilota medicinal de 10kg, i posteriorment una sortida saltant unes valles. Aquest, posarà la pilota que rebí del centre perquè rematin el del mig i el de l'esquerra.

REPRESENTACIÓ



PART SESSIÓ **Activació**

CONTINGUT **Força**

TIPUS TASCA **Dirigida**

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	30'	

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

Faran 5 repeticions a cada estació, i faran dues sèries. Entre sèries, hi haurà 2' de descans

OBSERVACIONS

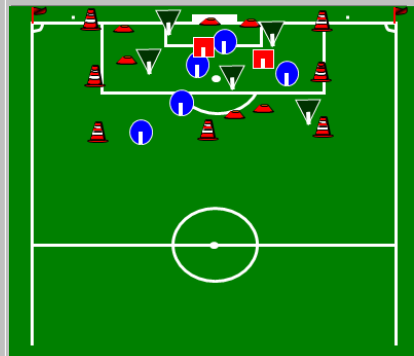
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)

La possessió que es realitzarà a continuació serà un 5c5+2.

Dins, hi hauran tres porteries disperses per dins del camp en les quals s'hi podrà fer gol. Per poder fer gol caldrà que es facin prèviament 8 passades. Si no s'han fet, no es podrà fer gol.

Es faran dues sèries de 10 minuts cadascuna, s'haurà de jugar com a molta a tres tocs, i el descans entre sèries serà d'1 minut.

REPRESENTACIÓ




PART SESSIÓ **Assoliment objectius**

CONTINGUT

TIPUS TASCA

ESPAI	TEMPS	GRUPS
	30'	

CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS

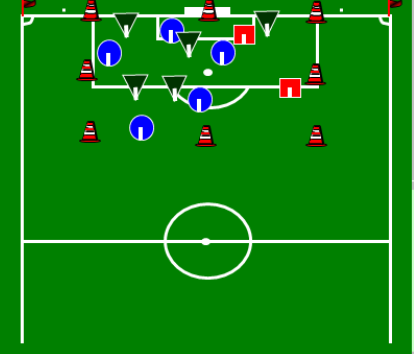

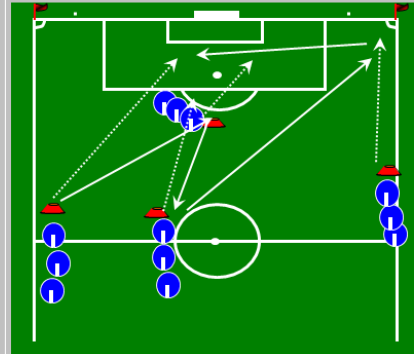


CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNIVERSITAT DE VIC
CURS 2012-2013

ASSIGNATURA / EQUIP		NOM	Gerard Casanova Prat
OBJECTIUS SESSIÓ		DATA	20/12/2012
CONTINGUTS			

En aquesta sessió el que buscarem serà potenciar el remat a porteria, a través d'onades dirigides. Per fer-ho, buscarem les entrades dels extrems a la línia de fons, buscant un fonament paral·lel complementari dels pivots que serà els canvis d'orientació. Primer farem una possessió, i després aquest tipus d'onades.

DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>El joc que es proposa a continuació és el joc de les 10 passades. (sempre amb dos comodins)</p> <p>10' es realitzaran amb les mans, i 10' es realitzarna amb els peus.</p> <p>Quan la pilota sigui a les mans, no es podrà córrer, de manera que s'haurà de buscar la mobilitat dels jugadors.</p> <p>Quan la pilota es jugui per terra, obligarem a realitzar 3 contactes com a molt, de manera que el joc serà fluid i intens.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 20' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	
ADAPTACIÓ	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Activació
<p>La possessió que es mostra a continuació consistirà, com és habitualment, amb un 5c5+2.</p> <p>En aquesta possessió trobarem tres zones, dues de joc (cons vermells) i una de transició (cons grocs). Les dues de joc s'ho desenvoluparà el joc, la del mig s'haurà de sobrepassar a través d'un canvi d'orientació.</p> <p>Un cop s'hagin fet 6 passades al mateix quadrat, buscarem un canvi d'orientació a l'altre quadrat. De manera que els jugadors hauran de col·locar-se sempre específicament per rebre al costat contrari.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 22' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS Es realitzaran dues sèries de 10', amb un descans entre elles de 1'.	
OBSERVACIONS			
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ	PART SESSIÓ	Assoliment objectius
<p>Aquest tipus d'onades ja l'hem anat realitzant habitualment.</p> <p>Iniciarà l'extrem esquerra per banda, que jugarà amb el punta, i aquest jugarà amb el pivot. El pivot, realitzarà un canvi d'orientació cap a l'extrem de banda contrària. Aquest buscarà les possibles sortides de l'extrem, que arribarà al segon pal, i del punta, que arribarà al primer pal. També tindrà la sortida del pivot, que es quedarà a la frontal.</p> <p>Es faran 5 repeticions a cada zona, i se'n faran dues sèries. Primer es centrarà per banda dreta i després es centrarà per banda esquerra.</p>		CONTINGUT TIPUS TASCA ESPAI TEMPS GRUPS 35' CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS	

5.3. Full consentiment aspectes ètics de la recerca

Per últim, mostrem el full de consentiment per la confecció d'aquest estudi, per tal de respectar, els codis ètics de la recerca i la investigació.

Document de consentiment

Jo _____ amb DNI _____ dono el meu consentiment de forma totalment voluntària i sense rebre recompensacions de cap tipus, per tal de formar part de la mostra de subjectes pertanyents a la investigació "Preparació física específica en l'esport col·lectiu del futbol. Estudi de la millora i el manteniment del valor del VO₂màx".

”

Amb la signatura d'aquest document cedeixo les meves dades personals i accepto la utilització i manipulació de les dades extretes dels tests que es duran a terme, els quals accepto que se m'apliquin segons el protocol establert en cadascun d'ells.

Per part de l'investigador GERARD CASANOVA PRAT amb DNI 47848139-C, es declara que segons la normativa ètica de l'estudi, es tindran en compte els drets de les persones i l'accés públic a la mesura, regulat per l'agència de protecció de dades, i es respectaran els criteris ètics del comitè responsable i els que es deriven de la declaració de Helsinki de 1975, esmenada el 1983.

Signatura participant

Signatura investigador