

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL



RETORN ALS ENTRENAMENTS

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



CONTEXTUALITZACIÓ

Durant el confinament, **els futbolistes han realitzat pautes d'entrenament** amb l'objectiu de preservar el màxim possible la seva **condició física** i **limitar** d'aquesta manera un possible **desentrenament**.

En aquest període s'ha volgut **mantenir** els nivells generals de **potència aeròbica, força, estabilitat i mobilitat**. Tanmateix, aprofitar l'aturada per atendre necessitats individuals, dirigint pautes de prevenció de lesions o tractant factors que puguin limitar el rendiment.

Els **efectes del treball dut a terme** durant aquestes setmanes, ha de permetre que el jugador arribi als entrenaments amb **nivells òptims de condició física general**.

Naturalment hi haurà una mancança d'especificitat al context del futbol, mostrant desadaptacions mecàniques als esforços del joc. **Aquestes setmanes de re-entrenament** han de permetre l'adaptació al joc, així com al seu model.

Degut a tot l'esmentat anteriorment, posarem a disposició **un pla d'entrenament i recomanacions** en favor de tots els clubs per tal d'afrontar la tornada a la competició de la forma més eficient, reduint l'exposició i preservant la seguretat física del jugador.

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



FASES DE REENTRENAMENT

FASE 0. PAUTES D'ENTRENAMENT A CASA. PERÍODE TRANSITORI.

FASE 1. ENTRENAMENTS EXTERIORS INDIVIDUALITZATS.

FASE 2. REENTRENAMENT AL CAMP, ENTRENAMENT INDIVIDUAL EN INSTAL·LACIONS ESPORTIVES. ORGANITZACIÓ EN GRUPS REDUÏTS. NO INTERACCIÓ.

FASE 3. REENTRENAMENT EN CAMP, ENTRENAMENT GRUPAL. ORGANITZACIÓ EN GRUPS DE 8-10 JUGADORS. (SÍ INTERACCIÓ).

FASE 4. INICI COMPETICIÓ. ENTRENAMENT EN CAMP GRUPAL. ORGANITZACIÓ EN GRUPS DE FINS A 15-20 JUGADORS. (SÍ INTERACCIÓ).

FASE 5. RETORN A LA NORMALITAT.

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



Calendari

MAIG 2020

DIUMENGE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
17	18	19	20	21	22	23
	FASE 1	FASE 1	FASE 1	FASE 1	FASE 1	FASE 1
24	25	26	27	28	29	30
FASE 1	FASE 1	FASE 1	FASE 1	FASE 1	FASE 1	FASE 1
31						
FASE 1						

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



Calendari

JUNY 2020

DIUMENGE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	1	2	3	4	5	6
	FASE 2	FASE 2	FASE 2	FASE 2	FASE 2	FASE 2
7	8	9	10	11	12	13
FASE 2	FASE 2	FASE 2	FASE 2	FASE 3	FASE 3	FASE 3
14	15	16	17	18	19	20
FASE 3	FASE 3	FASE 3	FASE 3	FASE 3	FASE 3	FASE 3
21	22	23	24	25	26	27
FASE 3	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4
28	29	30				
FASE 4	FASE 4	FASE 4				

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



Calendari

JULIOL 2020

DIUMENGE	DILLUNS	DIMARTS	DIMBRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
			1	2	3	4
			FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4
5	6	7	8	9	10	11
FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4
12	13	14	15	16	17	18
FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4
19	20	21	22	23	24	25
FASE 4	FASE 4,14	FASE 4	FASE 4	FASE 4,14	FASE 4	FASE 4
26	27	28	29	30	31	
FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	

* La Federació Andorrana de Futbol es reserva el compliment i/o modificació del calendari previst. De la mateixa manera, la realització de les competicions en la seva totalitat queda supeditada a organismes de major potestat com UEFA i Govern d'Andorra.

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



ORGANITZACIÓ

FASE 0. PAUTES D'ENTRENAMENT A CASA.

FASE 1. ENTRENAMENTS EXTERIORS INDIVIDUALITZATS.

Per tal de minimitzar la pèrdua de forma esportiva durant l'aturada, es suggereixen una sèrie d'estratègies tenint en compte que, tots aquells equips/jugadors que incorporin les pautes que esmentem en aquest document o que siguin semblants, partiran amb un lleuger avantatge a l'inici de les fases 2-3-4.

Aquestes, es poden realitzar a casa o a l'exterior de forma individualitzada, amb supervisió professional o bé sense. Aquest precís moment (FASE 0 i FASE 1) ofereix una gran oportunitat per a desenvolupar el potencial condicional de tots els jugadors i permetre que aquests arribin a les següents fases en un millor estat de forma físic.

EXEMPLE MICROCICLE D'ENTRENAMENT (PERÍODE TRANSITORI)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Mob. articular, estiraments actius, SMR*.	Mob. articular, estiraments actius, SMR.	Esport Lliure	Mob. articular, estiraments actius, SMR.	Mob. articular, estiraments actius, SMR.	Esport Lliure	FESTA
Entrenament compensatori. Coadjuvant preventiu.	Entrenament compensatori. Coadjuvant qualitats específiques.		Entrenament compensatori. Coadjuvant estructural.	Entrenament compensatori. Coadjuvant metabòlic.		
Entrenament resistència.	Coadjuvant estructural. Entrenament resistència.		Entrenament resistència.	Coadjuvant estructural. Entrenament resistència.		

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



FASE 2.

RE-ENTRENAMENT EN CAMP, ENTRENAMENT INDIVIDUAL EN INSTAL·LACIONS ESPORTIVES. ORGANITZACIÓ EN GRUPS REDUÏTS. NO INTERACCIÓ.

En aquesta fase es permetrà la convivència en el camp de futbol en petits grups, aquests no podran excedir les 5 persones respectant l'espai de seguretat.

No és permet la interacció entre ells.

Els grups de treball seran sempre els mateixos.

CONTINGUTS A APLICAR EN MICROCICLE

CONTINGUTS CAMP

HIIT*, Físic-tècnic dirigit, força funcional (autocàrregues, gomes, elàstics assistits, SAQ* (speed, agility, quickness)).

CONTINGUTS CONDICIONALS

SMR, mobilitat, activació glutis i CORE, landings*, escales coordinació, força general (squats, lunges, hip trust) força funcional (elàstics i patrons de joc). Grups musculars analítics (excèntrics quad/isquios tirant muscular, slides, nordics assistits, EESS* i CORE (antis*, landmine, minibands)).

PROGRESSIONS CAMP

HIIT 1 (aeròbic) curt rec. activa* ; HIIT 2 (aeròbic-anaeròbic) curt rec. activa ; HIIT 3 (aeròbic-neuromuscular) curt, COD* rec. pasiva* ; HIIT 4 (aeròbic-anaeròbic-neuromuscular) llarg rec. activa i passiva.

PROGRESSIONS CONDICIONALS

Progressions en volum i sobrecàrrega (nordics assistits, no clàssics), bandes de resistència progressiva, bipodal-monopodal, estable-inestable).

CONTROL CÀRREGA

Wellness*, TQR* pre-sessió, RPE post-sessió. Altres paràmetres de CI* i CE* a valorar en funció de necessitats.

*** Limitacions a tenir en compte:** Evitar o alternar treballs d'acceleració i desacceleració màxima. Progressar en acceleracions moderades.

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



FASE 3. REENTRENAMENT EN CAMP, ENTRENAMENT GRUPAL. ORGANITZACIÓ EN GRUPS DE 8-10 JUGADORS. (SÍ INTERACCIÓ).

En aquesta fase es permetrà la interacció al camp entre jugadors d'un mateix grup. Possibilitarà la realització de tasques dirigides, especials i competitives.

Cal plantejar aquesta fase com el reentrament de totes les habilitats fonamentals i la millora de la resistència específica a través de situacions concretes del joc.

Els grups de treball seran sempre els mateixos.

***Limitacions a tenir en compte:** Situacions d'alta exigència, espais excessivament amplis, evitar combinar sessions de força d'alta exigència amb sessions de camp de la mateixa.

Parar especial atenció a les càrregues musculars d'isquiotibials i quàdriceps (és comú lesionar aquestes estructures en períodes preparatoris). Compte especialment també en càrrega de treball, sprint i accions tècniques de finalització.

CONTINGUTS A APLICAR EN MICROCICLE.

CONTINGUTS CAMP

HIIT exposats en fase anterior, Rodes de passades, rondos, Jocs reduïts amb i sense porters, Situacions intermitents físiques i tècniques dirigides/especials (orientacions a acceleració i velocitat), Força funcional (arrossegar, llastrar), SAQ (speed, agility, quickness).

CONTINGUTS CONDICIONALS

SMR, mobilitat, activació glutis i CORE, landings, escales coordinació. força general (squats, deadlifts, lunges etc...). Grups musculars analítics (excèntrics quad/isquios tirant muscular i variacions, slides, nordics i progressions, coopenhagen*, analítics amb major intensitat, EESS i CORE (antis, landmine, minibands etc...).

PROGRESSIONS CAMP

Situacions reduïdes de joc, progressar en funció del nombre de jugadors a participar (de situacions menys energètiques i mecàniques a situacions de major demanda. Progressar de temps de treball curts amb pauses altes a temps de treball més elevat amb pauses més baixes. Progressar d'orientacions d'acceleració/desacceleració a orientacions d'alta velocitat i de tasques dirigides i especials a tasques reals i competitives. Augmentar la intensitat en tasques SAQ afavorint COD, acceleracions i desacceleracions d'alta exigència.

PROGRESSIONS CONDICIONALS

Progressió amb volum i sobrecàrrega, augmentar càrrega en concèntrics, màxima velocitat, prioritzant velocitat a càrrega (ref. 1m/s aprox.). Progressar en velocitat en excèntrics. Afegir perturbacions.

CONTROL CÀRREGA

Wellness, TQR pre-sessió, RPE post-sessió. Altres paràmetres de CI i CE a valorar en funció de necessitats.

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



FASE 4. INICI COMPETICIÓ. ENTRENAMENT EN CAMP GRUPAL. ORGANITZACIÓ EN GRUPS DE FINS 15-20 JUGADORS (SÍ INTERACCIÓ).

EXEMPLE MICROCICLE 1 PARTIT PER SETMANA:

DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA
tarda	tarda	tarda	tarda	tarda	tarda	tarda
ADAPTACIÓ	(MD-4)	(MD-3)	(MD-2)	(MD-1)	(MD)	(MD+1)
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Lloc	Lloc	Lloc	Lloc	Lloc	Lloc	Lloc
Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº
Obj. Metodològic (-COMPETICIÓ)	Obj. Metodològic (+COMPETICIÓ)	Obj. Metodològic (+COMPETICIÓ)	Obj. Metodològic (=COMPETICIÓ)	Obj. Metodològic (-COMPETICIÓ)	Obj. Metodològic (=COMPETICIÓ)	Obj. Metodològic (+COMPETICIÓ)
ÀREA TÈCNICA TÈCNICA INDIVIDUAL. RODA PASSEDES GENERICA. RONDOS GENÈRICS. JOC POSSESSIÓ (4X4+3).	ÀREA TÈCNICA TÈCNICA DEF. IND. RODA PASSEDES ESPECIF. JOC POSSESSIÓ (5X5+3).	ÀREA TÈCNICA EXERCICI COL·LECTIU TÈCNICA DEFENSIVA. RODA PASSEDES ESPECIF. + FINALITZACIÓ.	ÀREA TÈCNICA EVOLUCIÓ OFENSIVA. EXERCICI COL·LECTIU CONDICIONANT DE PARTIT.	ÀREA TÈCNICA EXERCICI COL·LECTIU RODA PASSEDES ESPECIF. EXERCICI COL·LECTIU ORGANITZACIÓ DEF. EXERCICI COL·LECTIU ORGANITZACIÓ OF.	ÀREA TÈCNICA PARTIT	ÀREA TÈCNICA COMPENSACIÓ
ÀREA CONDICIONAL ACTIVACIÓ	ÀREA CONDICIONAL COAD. ESTRUCTURAL	ÀREA CONDICIONAL COAD. METABÒLIC, HAB. ESPECÍFIQUES HIIT.	ÀREA CONDICIONAL COAD. PREVENCIÓ	ÀREA CONDICIONAL COAD. PREVENCIÓ	ÀREA CONDICIONAL ACTIVACIÓ	ÀREA CONDICIONAL RECUPERACIÓ
NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



EXEMPLE MICROCICLE 2 PARTITS PER SETMANA:

DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA
tarda	tarda	tarda	tarda	tarda	tarda	tarda
ADAPTACIÓ	(MD-1)	(MD)	(MD+1)	(MD-2)	(MD-1)	(MD)
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Lloc	Lloc	Lloc	Lloc	Lloc	Lloc	Lloc
Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº	Entrenament nº
Obj. Metodologico (-COMPETICIÓ)	Obj. Metodologico (=COMPETICIÓ)	Obj. Metodologico (=COMPETICIÓ)	Obj. Metodologico (+COMPETICIÓ)	Obj. Metodologico (=COMPETICIÓ)	Obj. Metodologico (=COMPETICIÓ)	Obj. Metodologico (=COMPETICIÓ)
ÀREA TÈCNICA RODA PASSEDES GENÈRICA. RONDOS GENÈRICS. COMPENSATORI (4X4) PORTERS. +45' JUGATS	ÀREA TÈCNICA EXERCICI COL·LECTIU RODA PASSEDES ESPECIF. I FINALITZACIÓ. EXERCICI COL·LECTIU SITUACIÓ PARTIT ORGANIT. DEF. I OF.	ÀREA TÈCNICA PARTIT	ÀREA TÈCNICA RODA PASSEDES GENÈRICA. RONDOS GENÈRICS. COMPENSATORI (4X4) PORTERS. +45' JUGATS	ÀREA TÈCNICA EXERCICI TÈCNIC INDIVIDUAL RODA PASSEDES ESPECIF. / HIIT INT. CURTS COD. EXERCICI COL·LECTIU JOC POSSESSIÓ (4X4+3)	ÀREA TÈCNICA ACTIVACIÓ INDIVIDUAL RODA PASSEDES ESPECIF. EXERCICI COL·LECTIU JOC POSSESSIÓ EXERCICI COL·LECTIU SITUACIÓ PARTIT ORGANIT. DEF. I OF. FINALITZACIÓ	ÀREA TÈCNICA PARTIT
ÀREA CONDICIONAL ACTIVACIÓ RECUPERACIÓ -45' JUGATS PLA PERSONALITZAT COAD. EESS/MET.	ÀREA CONDICIONAL COAD. PREVENCIÓ	ÀREA CONDICIONAL ACTIVACIÓ	ÀREA CONDICIONAL ACTIVACIÓ RECUPERACIÓ -45' JUGATS PLA PERSONALITZAT COAD. EESS/MET.	ÀREA CONDICIONAL COAD. PREVENCIÓ COAD. METABÒLIC, HAB. ESPECÍFIQUES	ÀREA CONDICIONAL COAD. PREVENCIÓ	ÀREA CONDICIONAL ACTIVACIÓ
NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



ESTRATÈGIES A CONSIDERAR EN FASE 2-3

El conjunt de circumstàncies descrit anteriorment, fan que el període preparatori sigui diferent al de qualsevol pretemporada 'habitual' (**inactivitat prolongada en el temps, activitat física limitada, absència de partits amistosos, període competitiu curt, densitat competitiva elevada, etc.**). Són aquestes els motius els quals és fonamental traçar una estratègia definida en el retorn als entrenaments i a la competició, tenint en compte el context individual i col·lectiu de cada club.

“Fitness-Fatiga”: La reiteració d'estímuls òptims d'entrenament (respectant els processos adequats de recuperació), han de resultar en augments del “fitness” i per tant en millores del rendiment. No obstant, si la fatiga és major que la condició fatiga, el rendiment podria ser inadequat. **(En aquesta 'pretemporada' probablement és més important buscar la dosi mínima d'entrenament que permeti als jugadors millorar els seus nivells però amb el menor nivell de fatiga possible. Compte amb sessions dobles, volum etc.).**

Centrar-se en fase 2-3 en pliometria neuromuscular, salts, entrenament excèntric per a mantenir adaptacions claus relacionades amb el cicle escurçament-estirament.

Educar el jugador sobre **estratègies nutricionals, hidratació i control de la massa corporal.**

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



Introduir **mesures preventives generals-primàries, secundàries i terciàries** en funció de les necessitats i context. Parar especial atenció a les càrregues musculars d'isquiotibials i quàdriceps, és comú lesionar aquestes estructures en períodes preparatoris (compte especialment en càrrega de treball, sprint i accions tècniques de finalització).

Valorar la ràtio de càrrega agut-crònic (Gabbet 2016). Dividir la càrrega aguda (mateix dia) amb crònica (dia anterior). **Els barems adequats se situen entre 0.8-1.2.** Establir aquesta relació entre microcicles i a ser possible també mitjançant paràmetres de càrrega externa. Cal tenir present la càrrega crònica acumulada abans de començar, podria ser de 0.

És possible que els **jugadors puguin arribar als entrenaments amb un nivell general i fisiològic acceptable**, cal dedicar **especial atenció als estímuls específics** del joc així com a la seva naturalesa.

Les fases proposades anteriorment faciliten una periodització de continguts de **(analític-dirigit a especial-competitiu)**.

Respectar la ràtio treball-descans. Especialment en aquelles tasques intermitents, especials i competitives orientades a un augment de la intensitat fisiològica accelerativa. Utilitzar unes ràtios adequades podria ajudar a gestionar aquests estímuls d'entrenament.

Compensar l'absència de partits amistosos. Els jocs amb elevats nº de participants en espais amplis, poden ajudar a millorar la capacitat de mantenir una ràpida recuperació entre accions i poder compensar l'absència d'estímuls competitius. **En la fase 3 podria ser una bona proposta d'aproximació a la competició.**

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



A continuació s'adjuntaran alguns exemples amb les càrregues de treball que representen:

Ej.	JUGADORES		ESPACIO		DENSIDAD	TIEMPO			DATOS CARGA EXTERNA								
	Nº atac.	Nº def.	Largo (m)	Ancho (m)	Densidad	Ser.	Min.	TT (min)	Distancia total (m)	Dist. total PM (m) (>20W/kg)	Dist. total sprint (m) (>21 km/h)	Nº sprints (>21 km/h)	Dist. Total (m) aceleración (>2m/s^2)	Nº aceleraciones (>3m/s^2)	Dist. Total (m) deceleración (>2m/s^2)	Nº deceleraciones (>3m/s^2)	DISTANCIA M/M
PAR.	10	10	80	65	260	2	15	30	3059,3	717,1	115,1	6,4	201,5	28,5	180,5	14,5	102,0

Ej.	JUGADORES		ESPACIO		DENSIDAD		TIEMPO		DATOS CARGA EXTERNA								
	Nº atac.	Nº def.	Largo (m)	Ancho (m)	Densidad	Ser.	Min.	TT (min)	Distancia total (m)	Dist. total PM (m) (>20W/kg)	Dist. total sprint (m) (>21 km/h)	Nº sprints (>21 km/h)	Dist. Total (m) aceleración (>2m/s^2)	Nº aceleraciones (>3m/s^2)	Dist. Total (m) deceleración (>2m/s^2)	Nº deceleraciones (>3m/s^2)	DISTANCIA M/M
PAR.	4	4	30	20	75	4	4	16	1248,8	242,4	8,1	0,5	81,2	11,0	73,2	5,7	78,1

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



Es considera de gran rellevància realitzar proves/tests funcionals per conèixer l'estat del jugador. D'aquesta manera organitzar i seguir el seu procés d'acondicionament, preservar la seva integritat física i refermar la proposta d'entrenament duta a terme.

En aquesta línia recomanem alguns exemples, tot i que el ventall d'opcions és ampli i queda supeditat a les prioritats de clubs i jugadors.

- * *Funtcional hop tests (single leg hop, crossover hop test...).*
- * *CMJ.*
- * *Drops.*
- * *Test "L" canvi de direcció.*
- * *Agilitat de Illinois.*
- * *Shuttle run test (velocitat).*
- * *Cooper, yo-yo endurance test, yo-yo intermittent test (Resistència).*
- * *Ràtio quàdriceps/isquios.*

*** Cada prova/test té unes característiques d'ús, seguretat, interpretació i d'ubicació lògica dins del període d'entrenament, així com unes necessitats de material concret. Des de la federació quedem a la vostra disposició per esclarir, assessorar i ajudar en aquest darrer punt.

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



RETORN A LA COMPETICIÓ, CRITERIS EPIDEMIOLÒGICS.

FASE 3. REENTRENAMENT EN CAMP, ENTRENAMENT GRUPAL. ORGANITZACIÓ EN GRUPS DE 8-10 JUGADORS. (SÍ INTERACCIÓ).

Les competicions esportives d'esport de contacte es podran realitzar sempre que l'esportista tingui una prova serològica (IgG i IgM) realitzada en els darrers 7 dies i una prova de detecció presència del virus (PCR/Ag) en les darreres 48 hores.

FASE 4. INICI COMPETICIÓ. ENTRENAMENT EN CAMP GRUPAL. ORGANITZACIÓ EN GRUPS DE FINS A 15-20 JUGADORS. (SÍ INTERACCIÓ).

Les competicions esportives d'esport de contacte es podran realitzar sempre que l'esportista tingui una prova serològica (IgG i IgM) realitzada en els darrers 15 dies. En cas de seroconversió d'un membre de l'equip, serà necessària una prova de detecció presència del virus (PCR/Ag) en els darreres 3 dies.

FASE 5. RETORN A LA NORMALITAT.

Les competicions esportives d'esport de contacte, es podran realitzar sempre que l'esportista tingui una prova serològica (IgG i IgM) realitzada en el darrer mes, en cas de seroconversió d'un membre de l'equip, serà necessària una prova de detecció presència del virus (PCR/Ag) en les darreres 7 dies a tot l'equip.

FEDERACIÓ ANDORRANA DE FUTBOL - RETORN ALS ENTRENAMENTS



LLEGENDA

SMR*: Self myofascial release “rulo”.

HIIT*: High intensity Interval Training.

SAQ*: Speed, agility, quickness.

Landings*: Recepcions.

EESS*: Extremitat superior.

Antis*: Anti-rotació etc...

COD*: Change of direction.

Wellness*: Qüestionari benestar.

TQR*: Test qualitat recuperació.

CI* CE*: Càrrega interna, externa.

Coopenhagen*: Exercicis adductors.

(MD-4)*: 4 dies de partit.

Rec. activa: Recuperació activa.

Rec. passiva: Recuperació passiva.

BIBLIOGRAFIA

- Castellano & Casamichana (2016). El arte de planificar en fútbol.
- Casamichana (2016). Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol.
- De Miguel, Miñano, Gomez, Campos, Chena, & Da Silva (2020). Regreso al entrenamiento y la competición en el fútbol profesional después de la alerta sanitaria del COVID-19 con énfasis en la reanudación de los entrenamientos y la gestión de la competición. Revista futbol PF, 32: 20-28.
- Gabbett (2016). The training – injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, 50: 273-280.
- L. Suarez-Arrones (2019). The effects os detraining and retraining periods on fat-mass and fat-free mass in elite male soccer players.
- Jukic, Calleja-Gonzalez, Cos, Cuzzolin, Olmo, Terrados, Njaradi, Sassi, Requena, Milanovic, Krakan, Chatzichristos, & Alcaraz (2020). Strategies and solutions for team sports atheltes in isolation due to COVID-19. Sports, 8(56): 2-9
- Laursen & Buchheit (2019). Science and application of high-intensity Interval training. Human Kinetics.
- Verheijen (2014). The original guide to football periodisation.



Àrea de Rendiment Federació Andorrana de Futbol

Joel López Bercianos, Biòleg-Assessor Andorra Innovation