

# Escola de Futbol



# C.F. Navata

Període Transitori  
Infantils i Cadets

Director Esportiu: Pere Cantenys  
Tècnic Esportiu en Futbol  
Entrenador UEFA A



## Índex

Període transitori .....	3
Microcicle 1.....	4
Microcicle 2.....	5
Intensitats: .....	6
Exercici de propiocepció.....	6
Força – Resistència .....	6
Exercicis isomètrics .....	6
Millorar la Tècnica de carrera.....	7
Córrer amb una cadència de 180 passos per minut .....	7
Com variar la nostra cadència de passos per millorar la tècnica? .....	7



## Període transitori

L'objectiu d'aquest període és el de deixar recuperar el cos de les càrregues d'entrenament i competició que hem aplicat durant l'any. Per altra banda, es persegueix, també, que la tornada als entrenaments sigui el menys agressiva possible, reduint així el risc de lesions. Finalment, també és el període on hem d'aprofitar per polir les nostres mancances físiques i compensar els grups musculars que no treballem durant la temporada.

Durant el període transitori combinarem els descansos actius i els passius, doncs no realitzar absolutament res durant més d'un mes pot ser perjudicial per la nostre forma física al iniciar la temporada. El descans actiu sol consistir en activitats físiques recreatives desvinculades del món del futbol, sense oblidar les sessions de flexibilitat.

Durant aquest temps cal:

- Controlar el pes i la dieta, evitant les begudes alcohòliques (és molt difícil obtenir un bon estat de forma física i molt fàcil perdre'l).
- Evitar fer cap sessió d'entrenament amb una càrrega molt alta !!!.

Quan faltin al menys 15 dies per a la tornada als entrenaments és recomanable realitzar la programació que us proposem més endavant.

Com podreu comprovar es tracta d'una programació molt genèrica, allunyada del món del futbol, orientada al treball físic.

És molt important que procureu realitzar el treball programat, doncs ens permetrà iniciar la pretemporada amb més intensitat.

### **Molt important:**

- Evitar fer esport en les hores de màxima insolació que a l'estiu sol ser entre les 12:00h. i les 18:00h.
- Utilitzar un calçat idoni per córrer, i fer-ho, preferentment, per terrenys tous.
- No oblidar-se de la hidratació (beure aigua que no estigui freda).
- No oblidar-se dels estiraments, són la base per prevenir possibles lesions.

**\*\*\* L'exercici propioceptiu que us proposo més endavant és un exercici molt recomanable per a totes les edats i per fer-lo diàriament (tan sols us portarà 2 minuts al dia i els beneficis són extraordinaris !).**



## Microcicle 1

<b>SESSIÓ 1</b>		
<b>TASCA</b>	<b>Volum</b>	<b>Intensitat*</b>
• Carrera contínua a ritme constant i còmode en lloc planer. (Millorar tècnica de carrera *).	25'	2*
• Treball de propiocepció (*).	2'	
• Estiraments dels principals grups musculars.	25''- 30'' x 2 sèries	1*

----- DIA de DESCANS -----

<b>SESSIÓ 2</b>		
<b>TASCA</b>	<b>Volum</b>	<b>Intensitat*</b>
• Carrera contínua a ritme constant i còmode en lloc planer. (Millorar tècnica de carrera *).	25'	2*
• Treball de propiocepció (*).	2'	
• Fer tocs amb una pilota sense que caigui al terra, pensa que tens 2 cames !!! Objectiu 30 o més. Pots fer-ho amb una pilota de tenis?.	10'/15'	
• Estiraments dels principals grups musculars.	25''- 30'' x 2 sèries	

----- DIA de DESCANS -----

<b>SESSIÓ 3</b>		
<b>TASCA</b>	<b>Volum</b>	<b>Intensitat*</b>
• Carrera contínua al teu ritme. (Millorar tècnica de carrera *).	30'	2*
• Treball de propiocepció (*).	2'	
• Fer tocs amb una pilota sense que caigui al terra intentant seguir la següent seqüència: Peu dret – Cuixa dreta – Cap – Cuixa esquerra – Peu esquerra i després en sentit contrari.	10'/15'	
• Estiraments dels principals grups musculars.	25''- 30'' x 2 sèries	

----- DIA de DESCANS -----

<b>SESSIÓ 4</b>		
<b>TASCA</b>	<b>Volum</b>	<b>Intensitat*</b>
• Activitat lliure aeròbica, per exemple: - Excursió per la muntanya caminant. - Ruta BTT de 20/30 Kmts. - Natació.	60' o més.	3*
• Estiraments dels principals grups musculars.	25''- 30'' x 2 sèries	

----- DIA de DESCANS -----



## Microcicle 2

<b>SESSIÓ 5</b>		
<b>TASCA</b>	<b>Volum</b>	<b>Intensitat*</b>
• Carrera contínua a ritme constant i còmode en lloc planer. (Millorar tècnica de carrera *).	20'	2*
• Força – Resistència (*) - Saltar a la corda. - Pujar les escales corrent (6/7 esglaons) i baixar caminant.	3 sèries, 20 repeticions. Rec. entre exerci.: 15'' Pausa entre sèries: 1'	3*
• Estiraments dels principals grups musculars.	25''- 30'' x 2 sèries	1*

----- DIA de DESCANS -----

<b>SESSIÓ 6</b>		
<b>TASCA</b>	<b>Volum</b>	<b>Intensitat*</b>
• Carrera contínua a ritme constant i còmode en lloc planer. (Millorar tècnica de carrera *).	30'	2*
• Isomètrics (mantenir la posició)	3 sèries de 25'' Pausa entre sèries: 30''	
• Estiraments dels principals grups musculars.	25''- 30'' x 2 sèries	

----- DIA de DESCANS -----

<b>SESSIÓ 7</b>		
<b>TASCA</b>	<b>Volum</b>	<b>Intensitat*</b>
• Carrera contínua al teu ritme. (Millorar tècnica de carrera *).	20'	2*
• Treball de propiocepció (*).	2'	
• Fer tocs amb una pilota sense que caigui al terra, pensa que tens 2 cames !!! Objectiu 30 o més. Pots fer-ho amb una pilota de tenis?.	10'/15'	
• Estiraments dels principals grups musculars.	25''- 30'' x 2 sèries	

----- DIA de DESCANS -----

<b>SESSIÓ 8</b>		
<b>TASCA</b>	<b>Volum</b>	<b>Intensitat*</b>
• Activitat lliure aeròbica, per exemple: - Excursió per la muntanya caminant. - Ruta BTT de 30/40 Kmts. - Natació.	60' o més.	3*
• Estiraments dels principals grups musculars.	25''- 30'' x 2 sèries	

----- DIA de DESCANS -----



## Intensitats:

1. Molt baixa. Recuperació. Descans actiu.
2. Baixa. ( $\pm 140$ ppm).
3. Normal, còmode (aeròbica) ( $\pm 160$ ppm).
4. Alta (llindar anaeròbic) (+180ppm).
5. Molt alta (competició).

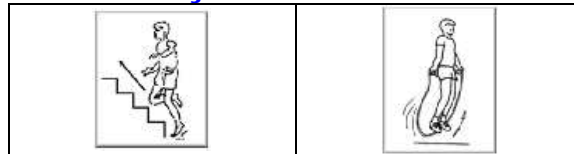
## Exercici de propiocepció

Els exercicis propioceptius ajuden a millorar la força, la coordinació, l'equilibri, el temps de reacció davant situacions determinades, a més de guarir diversos tipus de lesions i evitar el risc que es tornin a produir.



- Millor fer-ho descalç.
- Dret i quiet sobre una cama, tanca els ulls i intenta mantenir la postura durant 1 minut (segur que penses que pots fer això fàcilment... prova-ho !).
- Sinó t'aguantas ni 10'' pots començar tancant una mica els ulls fins que ho aconseguis.
- Fes-ho 1 minut amb cada cama.
- Aquest exercici és recomanable fer-lo diàriament (tan sols són 2 minuts !).

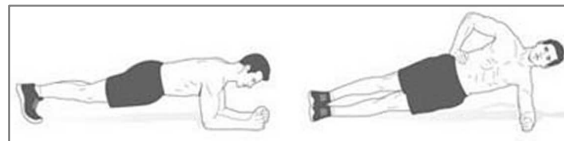
## Força – Resistència



## Exercicis isomètrics

En els exercicis isomètrics es tracta de sotmetre a tensió la musculatura sense que hi hagi moviment. Enforteixen la musculatura sense forçar les articulacions. Degut a que poden augmentar la pressió sanguínia és molt important respirar amb normalitat. Ajuden a mantenir una postura correcta i augmenten l'estabilitat del 'core'. Fer 3 sèries mantenint la posició 25'' i descansar 30 segons entre sèries.

**Important: fixar-se en la correcta alineació de tot el cos.**





## Millorar la Tècnica de carrera

Programa Android: Metronome Beats (recorda posar-lo a 180!)

### **Córrer amb una cadència de 180 passos per minut**

En córrer no es té present el paràmetre de cadència o passos per minut, però la veritat és que és una cosa molt important ja que condiciona molt la tècnica de carrera i la seva eficiència. A major nombre de passos menys longitud de gambada i al inrevés, cosa que té implicacions interessants en la carrera, per això cadascú ha de buscar la seva cadència òptima i amb la qual es trobi més còmode.

Quan corres amb més freqüència de gambada i passes als 180 passos per minut, la gambada passa a tenir menor longitud, el que implica que generi menys força per suport, una cosa important per a retardar la fatiga i protegir lesions tipus periostitis o microtraumatismes.

Al principi és una sensació rara, com d'estar donant molts passets i de ser poc eficient.

Donar més passos no implica necessàriament anar més ràpid, tot depèn del ritme que vulguem imposar. Amb el pas del temps si t'acostumes a córrer a aquesta cadència els resultats et sorprendran: millora de pulsacions, millora del ritme de creuer i menor dolor muscular.

En ser els passos més curts el suport cau de manera més efectiva sota del centre de gravetat (aproximadament sota del maluc), una mica més ergonòmic i econòmic per a la carrera. Un dels errors més freqüents en els corredors, és el de fer una gambada excessivament llarga on el suport cau davant del centre de gravetat, el que fa que tinguem accentuades acceleracions i desacceleracions, cosa que consumeix molta energia pas rere pas.

### **Com variar la nostra cadència de passos per millorar la tècnica?**

Hem de conscienciar i saber que hem de **disminuir la longitud de gambada i augmentar la freqüència**.

Al principi, i si ens costa molt, podem fer petites sèries de 100-200 metres centrant-nos en fer-los amb molta freqüència. Amb el temps i amb paciència deixarem de prestar atenció i adquirirem aquest patró de cadència.