

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE ORGANIZAT DE COSR



COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN

IZVORAN 6-7
SETEMBRIE 2023

1

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



BARÇA
INNOVATION HUB



inefc

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya
Barcelona



Generalitat
de Catalunya

2

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE



- **MOSTRAR UN MODELO DE ENTRENAMIENTO PARA LOS DEPORTES COLECTIVOS DONDE EL PROTAGONISTA ES EL JUGADOR**



FRANCISCO SEIRUL-LO

3

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

- **DEPORTES INDIVIDUALES**



4

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

▪ DEPORTES COLECTIVOS



5

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

▪ ¿DEPORTES INDIVIDUALES - DEPORTES COLECTIVOS?

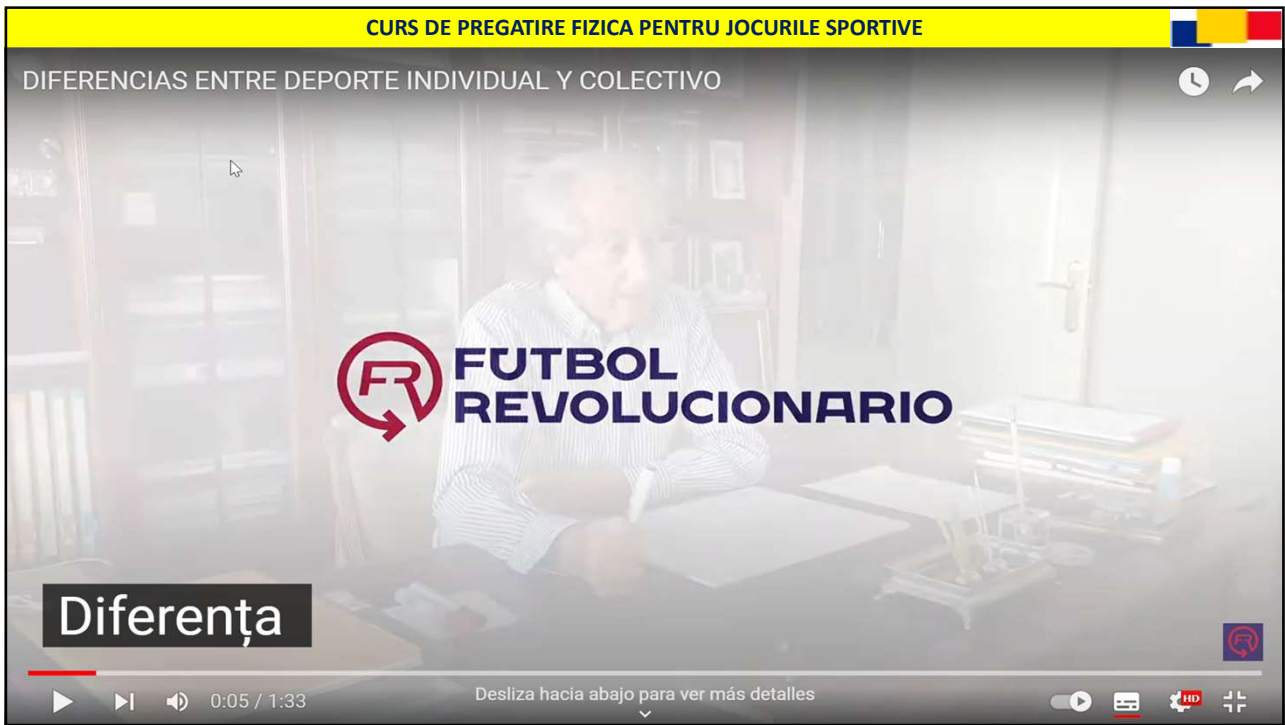
INTERACCION CON EL MEDIO
 COOPERACIÓN
 OPOSICIÓN
 TOMA DE DECISIONES
 ETC.

¿SE HA OPTIMIZADO EL
 RENDIMIENTO DE LOS JUGADORES?

6

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

DIFERENCIAS ENTRE DEPORTE INDIVIDUAL Y COLECTIVO



FUTBOL REVOLUCIONARIO

Diferența

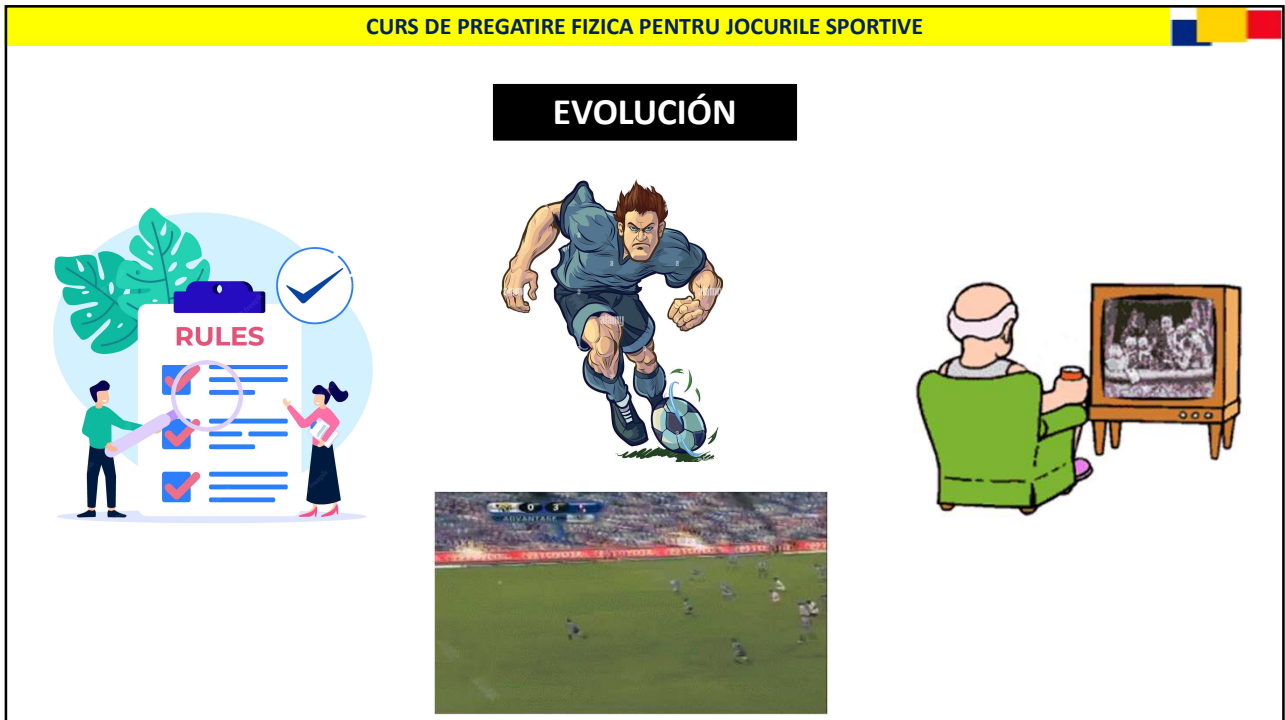
0:05 / 1:33

Desliza hacia abajo para ver más detalles

7

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

EVOLUCIÓN



8

EVOLUCIÓN

➤ CAMBIOS REGLAMENTARIOS

- AUMENTO DEL NÚMERO DE FICHAS
- SAQUE CAMPO PROPIO BALONCESTO SIN TOCAR EL BALÓN EL ÁRBITRO

9

EVOLUCIÓN

OLD HANDBALL

IHF



https://www.youtube.com/watch?v=wqA5TMP6WbQ&list=RDCMUCUhAEIjbC3MwnI9-uelMQA&start_radio=1&rv=wqA5TMP6WbQ&t=9

HANDBALL



<https://www.youtube.com/watch?v=Y3o9VVF1vss>

10

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

EVOLUCIÓN

- CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE LOS JUGADORES
- VELOCIDAD Y FUERZA



70

<https://www.youtube.com/watch?v=TdD4QZHi4Ok>

11

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

EVOLUCIÓN

- MARKETING –BUSINESS
 - ADAPTACION A LA TV (Duración partidos de voleibol)
 - EVENTOS DEPORTIVOS A GRAN ESCALA (F4)
 - ETC.



12

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

CONTENIDOS DEL CURSO

- LOS MODELOS DE PLANIFICACIÓN DE LOS DEPORTES COLECTIVOS
- CONCEPTOS DE CARGA INTERNA Y CARGA EXTERNA APLICADOS AL DEPORTE
- EL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO
- LA EVOLUCIÓN Y EL ENTRENAMIENTO EN LAS FASES SENSIBLES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA
- LIDERAR UN EQUIPO DE ALTO RENDIMIENTO



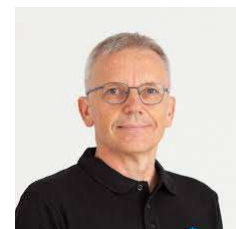
COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN

13

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

LOS MODELOS DE PLANIFICACIÓN DE LOS DEPORTES COLECTIVOS

- DIFERENCIA ENTRE DEPORTES INDIVIDUALES Y DEPORTES COLECTIVOS
- DIFERENTES MODELOS DE PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO EN LOS DEPORTES COLECTIVOS



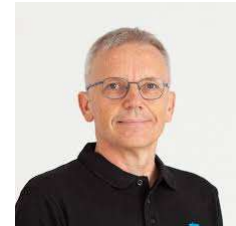
➤ **JOAN RAMON TARRÁGÓ**

14

CONCEPTOS DE CARGA INTERNA Y CARGA EXTERNA APLICADOS AL DEPORTE



- CONCEPTO DE CARGA INTERNA
 - LACTATO, VO₂Máx,..
- CONCEPTO DE CARGA EXTERNA
 - VELOCIDADES, DISTANCIAS,..
- ¿CÓMO APLICARLO AL ENTRENAMIENTO?

➤ **JOAN RAMON TARRÁGÓ**

15

EL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO



PREPARAR AL DEPORTISTA

PARA ENTRENAR

PARA COMPETIR



16

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

EL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

➤ CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

EL ENTRENAMIENTO
COADYUVANTEEL ENTRENAMIENTO
OPTIMIZADOR

- CONCEPTO
- EJEMPLO PRÁCTICO PARA UN DEPORTE DE CAMPO GRANDE: FUTBOL, RUGBY,...
- EJEMPLO PRÁCTICO PARA UN DEPORTE DE CAMPO PEQUEÑO : BALONMANO, VOLEIBOL, BALONCESTO,...

COMITETUL
OLIMPIC
SI SPORTIV
ROMAN

➤ ROGER LLACAY



➤ ROGER FONT

17

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE

EL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

➤ CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

EL ENTRENAMIENTO
COADYUVANTEEL ENTRENAMIENTO
OPTIMIZADOR

- CONCEPTO
- EJEMPLO PRÁCTICO PARA UN DEPORTE DE CAMPO GRANDE: FUTBOL, RUGBY,...
- EJEMPLO PRÁCTICO PARA UN DEPORTE DE CAMPO PEQUEÑO : BALONMANO, VOLEIBOL, BALONCESTO,...

COMITETUL
OLIMPIC
SI SPORTIV
ROMAN

➤ ROGER LLACAY



➤ ROGER FONT

18

LA EVOLUCIÓN Y EL ENTRENAMIENTO EN LAS FASES SENSIBLES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA

- QUÉ SON LAS FASES SENSIBLES EN EL ENTRENAMIENTO EN FORMACIÓN
- CUANDO SE PRESENTAN ESAS FASES SENSIBLES Y CÓMO APROVECHARLAS
- ENTRENAMIENTO PRÁCTICO



COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN



➤ PERE ROMERO

19

LIDERAR UN EQUIPO DE ALTO RENDIMIENTO

- QUE HAY DETRÁS DE UN EQUIPO DE ALTO RENDIMIENTO
- DE QUÉ FORMA SE PUEDE GESTIONAR UN EQUIPO DE ALTO RENDIMIENTO



COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN



➤ XAVIER PASCUAL

20

CURS DE PREGATIRE FIZICA PENTRU JOCURILE SPORTIVE		
	6-9-23	7-9-23
8.30 – 9.00	INAUGURACIÓN	CONCEPTOS CARGA INTERNA Y CARGA EXTERNA Joan Ramón Tarragó
9.00- 10.00	INTRODUCCIÓN AL CURSO Xavier Pascual	
10.15 – 11.45	MODELOS DE PLANIFICACIÓN Joan Ramon Tarragó	FASES SENSIBLES TEORÍA Pere Romero
12.00 - 13.30	ENTRENAMIENTO COADYUVANTE TEORIA Roger Font	PRÁCTICA DESARROLLO FASES SENSIBLES Pere Romero
PRANZ		
15.00 – 16.30	ENTRENAMIENTO COADYUVANTE PRÁCTICA Roger Font	ENTRENAMIENTO COADYUVANTE PRÁCTICA Roger Llacay
16.45 – 18.00	ENTRENAMIENTO OPTIMIZADOR TEORIA Roger Llacay	LIDERAR EQUIPO DE ALTO RENDIMIENTO Xavier Pascual
18.15 – 19.45	ENTRENAMIENTO OPTIMIZADOR PRÁCTICA Roger Llacay	ENTRENAMIENTO OPTIMIZADOR PRÁCTICA Roger Font

21

**CURS DE
PREGATIRE FIZICA
PENTRU JOCURILE
SPORTIVE
ORGANIZAT DE
COSR**



**COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN**

*IZVORAN 6-7
SETEMBRIE 2023*

22