

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

Ismael Vidal Soneira “Fageca”

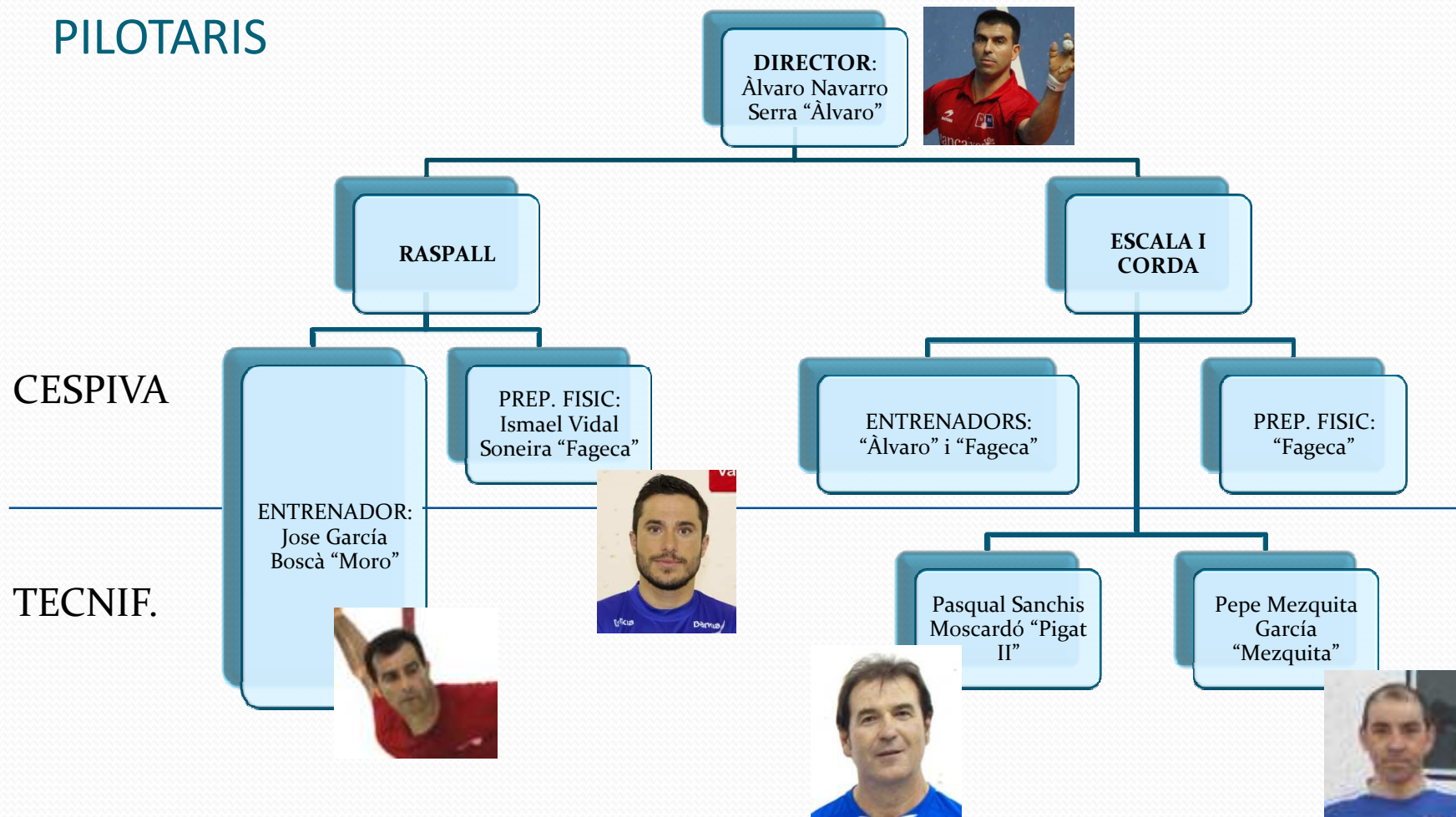
Jugador professional d'escala i corda. Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport



L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ-CESPIVA
 - Pilota extraescolar ↔ Pilota FALLES ↔ Espontani
 - ↓
 - Clubs o escoles locals o comarcals
 - ↓
 - Centres de Tecnificació
 - ↓
 - CESPIVA

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS



**ESTRUCTURA ORGANITZATIVA DE LES ESCOLES DE TECNIFICACIÓ-CESPIVA*



L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- OBJECTIUS:
 - Educar mitjançant l'esport
 - Formar esportistes i persones
 - **Millorar els aspectes tècnics i tàctics**
 - **Potenciar la preparació física**
 - Fomentar el joc net (esport de “cavallers”)
 - Introduir al pilotari al mon del trinquet
 - **Controlar els aspectes psicològics i nutricionals**
 - **Aplicar controls biomèdics**
 - **Crear nous professionals**

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- Hi ha que trencar amb el...

~~“Això s’ha fet tota la vida”~~

- ***Millorar els aspectes tècnics i tàctics***
- *Potenciar la preparació física*
- Controlar els aspectes psicològics i nutricionals
- Aplicar controls físics, biomèdics
- Crear nous professionals

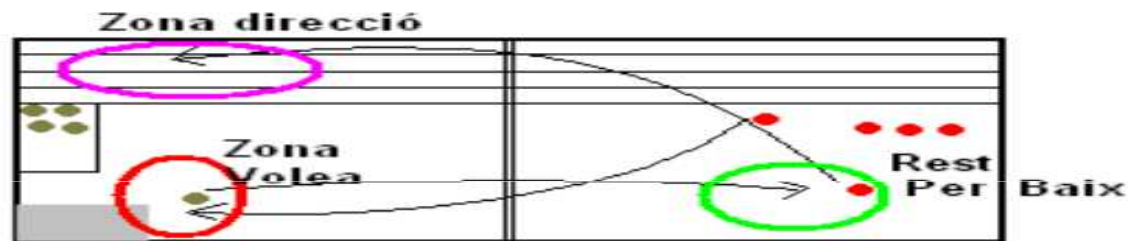
L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- ***Millorar els aspectes tècnics i tàctics***
 - Grups reduïts
 - Entrenament global → Ent. analític
 - Visualització i anàlisi partides
 - Càmera lenta
 - Aïllar situacions de joc
 - Estudi de la tàctica segons context

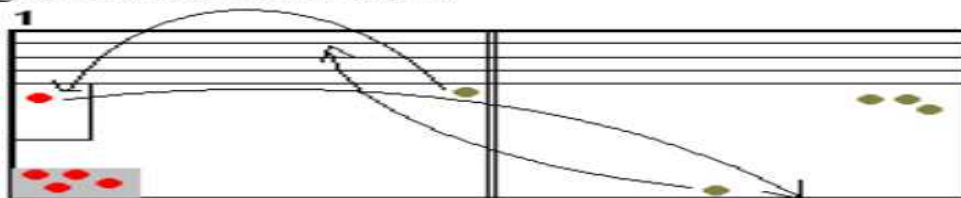


L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

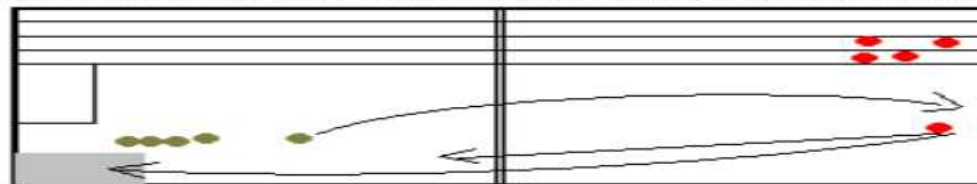
4.-El rest la juga caiguda d'escala al 8 cap al palquet i el mitger la juga de volea a tallar corda, l'altre rest juga per baix cap a l'escala molleta.



5.-El mitger/punter ferix, el rest fa el dau buscant llevar-la al mitger, si l'altre mitger pot, la juga defensivament a l'escala.



6.-Els mitger la juguen cap a rebot i els restos juguen el rebot buscant el palquet.



*Exemple de situacions aïllades de joc

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- Hi ha que trencar amb el...

~~“Això s’ha fet tota la vida”~~

- *Millorar els aspectes tècnics i tàctics*
- ***Potenciar la preparació física***
- Controlar els aspectes psicològics i nutricionals
- Aplicar controls físics, biomèdics
- Crear nous professionals



L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- ***Potenciar la preparació física***

- Iniciació al entrenament en gimnàs, control postural, ent.funcional.
- Estructurar carregues de treball
- Planificació i preparació de competicions:
 - .Importants: Individual, lliga
 - .Secundaris: dia a dia (test o entrenaments específics)
- Individualitzar entrenaments
- Establir protocols per a prevenció lesions
- Recull dades i anàlisi posterior-feedback

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

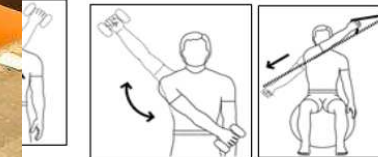
EXEMPLES EXERCICIS INICIACIO-ESCALFAMENT



OMBRO-ESCAPULA

20°C SUAVE

ercicio con cada brazo (pesa de 3 a 5kg)



con pesa de
10kg 10
circuitos hacia
cada lado



Flex. Escapula 12

Dom. Escapula 6, 6 a un lado y 6 al otro

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

EXEMPLES EXERCICIS DE LA PART PRINCIPAL



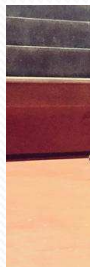
L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

EXEMPLES EXERCICIS DE LA PART PRINCIPAL



L'ENTRENAMEN PILOTARIS

EXEMPLES EXER



POROTOCOLO CORE

CIRCUITO DE TRABAJO DE FORTALECIMIENTO CORE. X3



50 ABD FRONTALES



10" ISOMETRIA CON 2 PIES, 10" CON UNO Y 10" CON EL OTRO



25 Y 25 ABD LATERALES



10" ISOMETRIA



10" ISOMETRIA CON 1 PIE



DIBUJAR DEL 0 AL 9



25 Y 25 OBLICUOS



ABRIR A UN LADO Y OTRO 5 Y 5



12 Y 12 CON CADA BRAZO/PIERNA CONTRARIA



ESTIRAMIENTOS ABDOMEN Y ESPALDA



PER A JOVES



L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

EXEMPLES REGISTRE CARREGUES I PLANIFICACIONS

REGISTRE MENSUAL ABRIL 2015 DE

alumne del CESPIVA 2015

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
		1-MONCADA EQUIPAT	2-SESSIO GYM	3-AEROBIC EXTENSIU	4-AEROBIC INTENSIU	5-DESCANS
6-DESCANS	7-AEROBIC EXTENS-INTENS	8-MONCADA EQUIPAT	9-TECNIC MURLA	10-SESSIO GYM	11-AEROBIC INTENSIU	12-AEROBIC EXTENSIU
13-DESCANS	14-SESSIO GYM	15-MONCADA EQUIPAT	16-AEROBIC EXT-INTENS	17-MONCADA EQUIPAT	18-PARTIDA	19-AEROBIC REGERTRATIU
20-DESCANS	21-SESSIO GYM	22-MONCADA EQUIPAT	23-AEROBIC EXT-INTENS	24-EQUIPAT ACTIVACIO	25-PARTIDA	26-AEROBIC REGERTRATIU
27-PARTIDA	28-PARTIDA	29-MONCADA FISIC	30-AEROBIC EXTENSIU			

FEEDBACK

DILLUNS:

MONCADA

DIMARTS:

20'cc suau

8x45'' cc a 170-180p/min (1' rec. caminant)

20'cc PER DAMUNT DE 150P/MIN

Protocol core x2

estirar

DIMECRES:

SESSIO GYM

DIJOUS:

MURLA TECNIC AMB SANTI 45' A TOPE I PROU!!!!

DIVENDRES:

15'cc suau i 5' mov. articular

Protocol hombre ecapula x2

Protocol core x1 + estirar 10'

DISSABTE:

PARTIDA

DIUMENGE: PARTIDA??? O...:

IXIDA BTT 2-3H I ESTIRAR

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- Hi ha que trencar amb el...

~~“Això s’ha fet tota la vida”~~

- *Millorar els aspectes tècnics i tàctics*
- *Potenciar la preparació física*
- ***Controlar els aspectes psicològics i nutricionals***
- *Aplicar controls físics, biomèdics*
- *Crear nous professionals*

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- **Controlar els aspectes psicològics i nutricionals**

-Compartir

-Transmetre

-Derivar a

-Controlar a
partides

-Raimon S

-Marina E

MARCA CON UNA X LAS COMIDAS REALIZADAS							
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
DESAYUNO	X	X	X	X	X	X	X
ALMUERZO	X	X	X			X	
COMIDA	X	X	X	X	X	X	X
MERIENDA	X	X		X	X	X	X
CENA	X	X	X	X	X	X	X
OTROS						X	

INDICA TIPO Y CANTIDAD ALIMENTO INGERIDO (EN GRAMOS)							
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
DESAYUNO	1 cuallada + batut xocolate	Llet + Nesquik + plátano	Llet + 10 galletes	Orxata +2 fartons	1 Suc + 1 platano	Llet + 60 grs cereals xocolate	Llet + 60 grs cereals xocolate
ALMUERZO	Entrepà de tortilla amb ceba	Entrepà tortilla creïlles	Llet/Nesquik				
COMIDA	Arròs a la cubana. Cireres	Arròs al forn	Entrepà carn borrego planxa	Lentejes/Ensalada entrepà pernil Flan/nata	Fideuà	Spaguetti bolognesa + 1 papes bresquilla	Paella + papes Cireres
MERIENDA	Napolitana york/formatge	Llet + Nesquik + plátano		2 plátanos	1 donut + 1 panini	2 donuts	Spaguetti bolognesa
CENA	Pizza tomata, formatge, pernil serrano	Baguette tomata, besugo, bacon i formatge	Entrepà pernil/tomata 1 bresquilla	Entpà pexuga pollastre 1 gelat	Entrepà tomata fregida/ternera papes i pistaxos 1 bresquilla	Coca carn/ceba Coca pexuga/ceba/ pimentó 1 gelat	Pizza carbonara
OTROS (A QUE HORAS)							

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- Hi ha que trencar amb el...

~~“Això s’ha fet tota la vida”~~

- Millorar els aspectes tècnics i tàctics
- Potenciar la preparació física
- Controlar els aspectes psicològics i nutricionals
- ***Aplicar controls físics, biomèdics***
- Crear nous professionals

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- **Aplicar controls físics, biomèdics**

- Implantació de proves d'avaluació física:

- test de Letwin

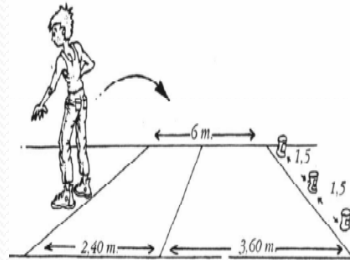
- test dels 30m

- test de Burpee

- test del BM, bot vertical, horitzontal

- test agilitat

- test Course Navette, 10x5m



- Pressa de mesures antropomètriques periòdicament

		Perfil Pliegues				Longitudes		Perímetros		
PESO KG	TALLA CM	PL. CRESTA ILIACA MM	PL. BÍCEPS MM	PL. TRÍCEPS MM	PL. SUBESCAPUL AR MM	PL. PIERNA MEDIAL MM	TALLA SENTADA CM	ENVERGADURA CM	P. BRAZO MEDIO CM	P. PIERNA (MAX) CM
40	107	50	20	25	40	47	25	100	41	60

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- Hi ha que trencar amb el...

~~“Això s’ha fet tota la vida”~~

- Millorar els aspectes tècnics i tàctics
- Potenciar la preparació física
- Controlar els aspectes psicològics i nutricionals
- Aplicar controls físics, biomèdics
- ***Crear nous professionals***

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- ***Crear nous professionals***

-Jornades convivència



-Preparació temporada



L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- ***Crear nous professionals***
- ✓ - Coordinació amb Valnet i trinqueters
 - ✓ - Partides del dia a dia
 - ✓ - Campionats
 - ✓ - Evitar saturació de partides
 - ✓ - Evitar que un jugador estiga parat
- ✓ - Recuperació de lesions i tornada a la competició



L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- ***Crear nous professionals***

Alguns dels resultats esportius dels nostres jugadors:

-ESCALA I CORDA:

-Individual sub23:

Des de que va sorgir el CESPIVA, tots els finalistes a excepció de Pablo son o han sigut del Cespiva

	CAMPIO	SUBCAMP.	LLOC
2013	PABLO CPV BORRIOL	FERRER CPV LLIBER	PEDREGUER
2014	MARC CPV MONTSERRAT	FRANCÉS CPV PETRER	VILA-REAL
2015	MARC CPV MONTSERRAT	CARLOS CPV MASSALFASSAR	SUECA

**Al 2015, Marc de Montserrat va accedir al Indiv. absolut arribant a quarts de final*

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- ***Crear nous professionals***

-ESCALA I CORDA:

-Per equips:

Al abril de 2015 **Frances i Conillet** es proclamen CAMPIONS de la lliga 2 Caixa Popular. **Jose Salvador**, junt amb **Sacha i Saez**, son CAMPIONS de la lliga promeses Caixa Popular.

Al juliol de 2015, **Conillet** es proclama CAMPIO de la Copa Diputació de València junt amb Miguel i Dani que van guanyar a Puchol II i Nacho.

També al juliol de 2015 **Jose Salvador, Alvaro i Saez** son CAMPIONS de la Copa promeses Diputació Valencia

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- ***Crear nous professionals***

Alguns dels resultats esportius dels nostres jugadors:

-RASPALL:

-Individual sub23:

	LLOC	CAMPION	RESULTAT	SUBCAMP.
2014	CASTELLÓ DE RUGAT	IAN CPV ALCÀNTERA DEL XÚQUER	25 - 5	JORDI CPV ORBA
2015	XERACO	PABLO CPV GENOVÈS	25 - 15	PAU CPV PILES

Al 2015, **Pablo va accedir al Individual Professional perdent la primera partida contra Miravalles 25-15 i **Ian** va aplegar a quarts de final on va caure contra Coeter II per 25-15.*

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

- ***Crear nous professionals***

-RASPALL:

-Per equips:

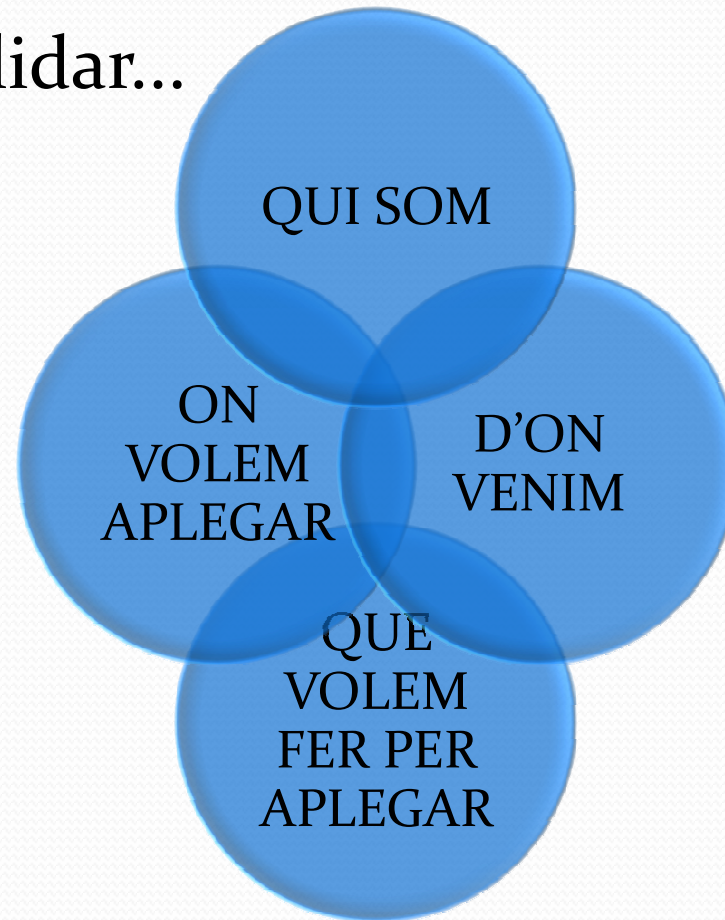
CIRCUIT SUB-23

	LLOC	EQUIP 1	RESULTAT	EQUIP 2
2014	XERACO	JORDI CPV ORBA BORJA CPV BICORP	25 - 20	CAXU CPV GENOVÉS RICARDET CPV GENOVÉS
2015	GENOVÉS	PABLO CPV BARXETA SEVE CPV ALCÀNTERA-CÀRCER	25 - 10	NALDA CPV PILES IBIZA CPV XERACO

**Jugadors com Ian o Roberto van formar part dels equips de la Copa Diputació de València de raspall celebrada de març a maig del 2015.*

L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

Mai hem d'oblidar...



L'ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE PILOTA PER A JOVES PILOTARIS

Mai hem d'oblidar...



DIVERSIÓ



GRÀCIES PER L'ATENCIÓ