CENTRO DE INNOVACIÓN TECNOLÓGICA

MANUAL DE una SEMANA TIPO

COVID-19

REALTRACK systems

PROPUESTA

MULTIDISCIPLINARIA

Con el objetivo de afrontar este período de entrenamiento de las y los Futbolistas a distancia, se requiere la colaboración de las diferentes áreas multidisciplinarias existentes en los Clubes, a fin de reducir los posibles efectos adversos que podrían desencadenar varias semanas alejados de la rutina competitiva.

MÉDICA

Medidas de contingencia para prevenir contagio del virus

RENDIMIENTO

Planificar programas de trabajo para evitar desentrenamiento

DESARROLLO HUMANO

Estrategias para afrontar este periodo de entrenamiento sin competición

FISIOTERAPIA

Trabajos individuales de corrección de déficits o primeras fases de RTP

NUTRICIÓN

Planes nutricionales adaptados al jugador y a las nuevas necesidades

ÁREA DE RENDIMIENTO

PREVENTIVO

Trabajo individualizado orientado a corregir posibles déficits de una posible lesión

FUERZA

Evitar la reducción de los niveles de fuerza de los jugadores durante este periodo de contingencia

RESISTENCIA

Mantener niveles de consumo máximo de oxigeno, umbrales lácticos, potencia aeróbica… etc.

AMPLITUD DE MOVIMIENTO

Mantener o mejorar , en el caso de que se requiera, los rangos de movimiento de las articulaciones en niveles aceptables

PROPUESTA

SEMANA TIPO

TIPO 1

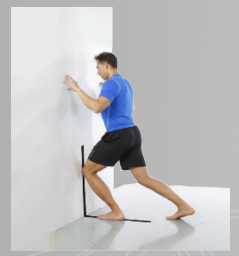
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
RESISTENCIA		RESISTENCIA		RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESCANSO
	FUERZA	FUERZA		FUERZA	FUERZA	
PREVENTIVO			PREVENTIVO		PREVENTIVO	
ADM	ADM	ADM	ADM	ADM	ADM	

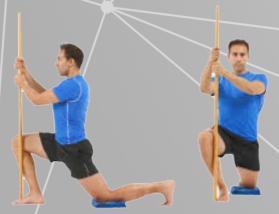
PROPUESTA

TRABAJO DE ADM

Seleccionar 2 a 3 ejercicios por categoría y realizar 2 a 3 series de cada ejercicio durante 30”

DORSIFLEXIÓN





CADERA

COLUMNA VERTEBRAL

PROPUESTA

TRABAJO PREVENTIVO

1. Roll out

2. Squat Unipodal

3. Plancha Mano-pecho

10. Sentadilla Isométrica

4. Aductor excéntrico

Nº Series por ejercicio	3
Nº de Repeticiones	10-12/ Isométricos: 40”
Intensidad	Controlar el movimiento
Descanso entre series	1´

9. Plancha mano-pie contrario

8. Extensión de rodillas con cadera alta

7. Plancyha lateral 90º rodillas

6. Peso Muerto Unipodal

5. Deadbug

PROPUESTA

TRABAJO DE RESISTENCIA

FUERA DE CASA / OUTDOOR

PROPUESTA 1:

4 (3´ trabajo/3´ descanso activo)

Nº Bloques	4
Intensidad 3´ trabajo	90-95% Velocidad Aeróbica Máxima (VAM)
Intensidad 3´ descanso	50% de VAM

PROPUESTA 2:

3x [5 x(30” trabajo/30” descanso)]

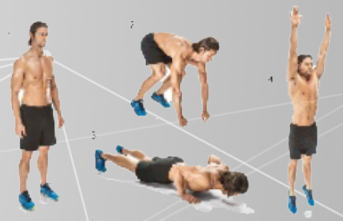
Nº Bloques	3
Intensidad 30” trabajo	Alta
Intensidad 30” descanso	Caminar
Descanso entre bloques	1´

EN CASA / INDOOR

OPCIÓN 1: CIRCUITO METABÓLICO

1. Skipping

2. Burpees



3. Comba

4. Step up + salto alterno

5. Jumping Jacks

6. Mountain Climber

6 Rondas
30” All Out
10” Rest
1´ Rest x Ronda

PROPUESTA

TRABAJO DE FUERZA

ATENCIÓN

El control del movimiento debe primar durante la ejecución de cada ejercicio

NOMBRE	SERIES	REPS*	DESCANSO	OPCIÓN CON MATERIAL	OPCIÓN SIN MATERIAL
SQUAT UNILATERAL	3	8	2´-3´		
ISQUIOS EXCÉNTRICO	3	6	2´-3´		
REMO	5	10	1´-2´		
ISQUIOS UNILATERAL	3	8	2´-3´		
FLEXIONES	5	10	1´-2´		
STEP UP A SILLA	3	5	2´-3´		
PLANCHA MANO-PIE	3	10-12	2´-3´		
SALTOS LATERALES	3	6	2´-3´		
ROLLOUT	3	10-12	2´-3´		
PESO MUERTO UNIL.	3	10	2´-3´		

- CORE
- FUERZA RESISTENCIA
- FUERZA VELOCIDAD

*: En ejercicios unilaterales se realizará el nº de repeticiones con cada lado

MONITORIZACIÓN CON WIMU

1.- Encendido del dispositivo:

Presione el botón hasta que una **luz azul** parpadee.

2.- Procedimiento de inicio:

Durante los primeros 30 segundos colocar el dispositivo horizontalmente, lejos de vibraciones.

3.- Búsqueda de satétlites:

Una vez en el exterior y encontrada la señal, una **luz verde intermitente larga** se encederá y un *"icono* de posicionamiento GPS aparecerá en pantalla.

4.- Frecuencia cardíaca:

Coloque la cinta de señal de frecuencia cardiaca para vincularla al dispositivo. Una vez encontrada, el indicador luminoso mostrará una **luz verde intermitente corta** y un *"icono* de un corazón aparecerá en pantalla.

5.- Registro de datos:

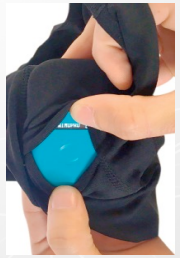
Existen 2 opciones:

Dispositivo: Mantenga pulsado el botón durante almenos 2 segundos. Una **luz roja** parpadeando aparecerá.

Smart Station: Pulse la opción "*Start Log*" de la pantalla. Una **luz roja** parpadeando aparecerá.

6.- Ubicación del dispositivo WIMU PRO:

Coloque el dispositivo en el chaleco deportivo como se ve en la imagen.



7.- Finalización de la grabación y apagado dispositivo:

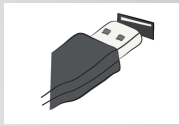
Existen 2 opciones:

Dispositivo: Presione el botón 3 veces seguidas de manera rápida (en menos de 1 segundo).

Smart Station: Pulse la opción "*Stop Log*" de la pantalla.

8.- Descarga de datos de la sesión:

a) Con los dispositivos encendidos, conecte con el cable, el Smart Station a su PC y pulse la opción "PC Mode" de la pantalla.



b) Ejecute el software SPRO.

c) Pulse en el menú la opción "*File*" y posteriormente pulse "*Download Manager*".

d) Busque los dispositivos WIMU conectados pulsando la opción USB

e) Seleccione los dispositivos WIMU de los que quiera descargar la sesión.

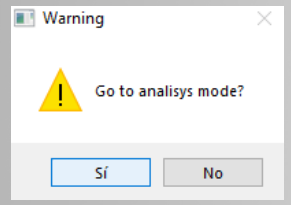
f) Para descargar la última sesión, pulse la opción "*Select Last*" de la columna izquierda.

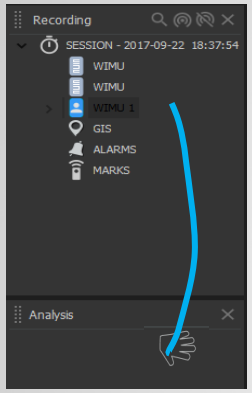
g) Pulse la opción "*Download and Open*" para guardar los archivos en una carpeta de su PC y analizar la sesión con el software.

MONITORIZACIÓN CON WIMU

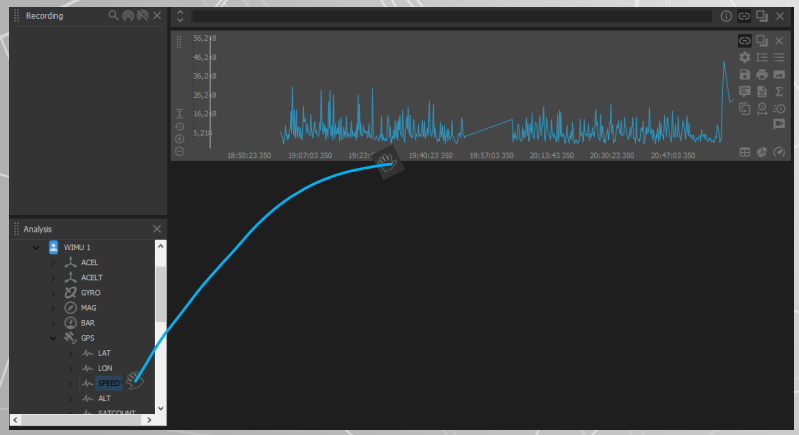
9.- Análisis de datos

a) Arrastre los dispositivos des del *Panel de Recording* al de *Analysis.* Pulse la opción Si en la ventana emergente que aperece.

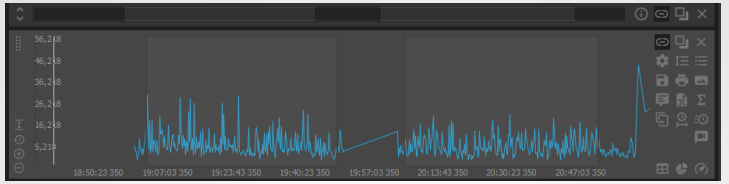




b) Arrastre el canal **velocidad (SPEED)** del sensor de **GPS** al espacio de trabajo. Esto le permitirá ver los datos de ese sensor en una pista.

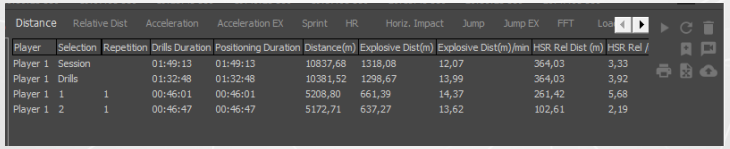


c) Realice las **selecciones**/cortes en el tracking de la señal del GPS con la herramienta "*Select Mode*" del panel superior.



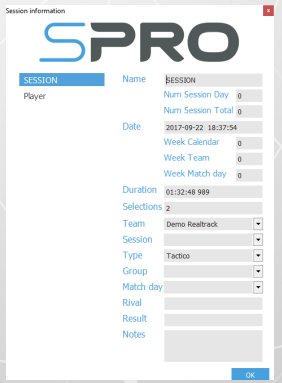
d) Renombre las selecciones colocándose encima de la selección, pulsando el botón derecho del mouse, y entrando en la opción "*Rename*".

e) Arrastre "INTERVALS PRO" del monitor de FOOTBALL al Panel de trabajo. Un cuadro con los resultados aparecerá en el Panel.



10.- Carga de datos en el Cloud

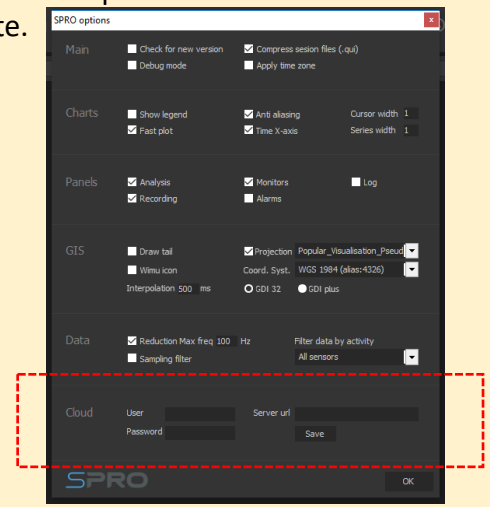
a) Una vez cargados los datos del monitor INTERVALS PRO, pulse el icono . En la pantalla emergente, guarde el nombre y el tipo de sesión (campo "MATCH DAY")



Consideraciones a tener en cuenta:

Bateria: WIMU PRO tiene que estar completamente cargado antes de empezar cualquier actividad. Asegúrese de que el **LED rojo del lateral** está apagado (batería completamente cargada). Si iniciamos una sesión sin la carga suficiente de batería, corremos el riesgo de no poder registrar la sesión completa.

Carga de datos en el Cloud: Para que la subida de los datos en el Cloud funcione correctamente, es necesario tener debidamente cumplimentado los datos de *User, Password* y *URL* en las opciones de SPRO. Para hacerlo, clique en "*Tools*">>"*Options*" y rellene los campos con sus datos en la pantalla emergente.



PROPUESTA
MATERIAL

PAQUETE DE MATERIAL PARA EL ENTRENAMIENTO EN CASA

El CITEC considera que puede ser de utilidad, proveer a sus jugadores de un paquete o kit de material de entrenamiento para este periodo, que consiste en:

- Correas para entrenamiento en suspensión
- Banda de resistencia de dureza intermedia
- Minibands
- Rodillo de masaje Roller Foam