

ALTIUS

NOTÍCIES



EL PREPARADOR FÍSIC I LA PREPARACIÓ FÍSICA

La figura del **PREPARADOR FÍSIC** va començar aparèixer en els clubs grans i equips professionals. Actualment la majoria d'equips de rendiment tenen un preparador físic.

La feina d'aquest és planificar la càrrega d'entrenament i distribuir-la al llarg de la temporada segons el calendari de competició. El preparador físic també es programarà sessions específiques per a jugadors lesionats que es recuperen o surten d'una lesió i encara no poden integrar-se al grup.

OBJECTIUS DEL PREPARADOR FÍSIC:

- **MILLORAR** les diferents qualitats físiques generals i específiques dels jugadors per augmentar el rendiment en l'esport que es practica.
- **PLANIFICAR i PERIODITZAR** les càrregues d'entrenament per arribar als partits importants en el millor estat de forma possible.
- **PREVENIR** lesions.
- **RECUPERAR** l'estat de forma dels jugadors que surten d'una lesió.

LA PREPARACIÓ FÍSICA és una part de l'entrenament i consisteix en desenvolupar les qualitats físiques. Depenent de l'esport que es practica es treballaran un tipus o un altre de qualitats físiques. La preparació física és cada vegada més important en els esports col·lectius i és per això que cada cop més clubs la treballen de forma específica.

EN LA PREPARACIÓ FÍSICA PODEM DISTINGIR DOS TIPUS D'ENTRENAMENT:

- **GENERAL:** Es desenvolupen totes les qualitats motrius bàsiques per obtenir un millor rendiment en la següent fase. Utilitzem aquest tipus d'entrenament durant l'època que no hi ha competició i a principi de temporada.
- **ESPECÍFIC:** Es desenvolupen les aptituds físiques d'acord a les exigències de l'esport que es practica. Utilitzem aquest tipus d'entrenament durant la temporada regular.

Les diferents qualitats físiques que entrenarem en cada fase són 5. Aquestes podran variar i combinar-se entre elles segons les nostres necessitats.

FORÇA - COORDINACIÓ - VELOCITAT - RESISTÈNCIA - FLEXIBILITAT



Marc Costa, Preparador Físic, Llicenciat en CAFE.