

I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA



TECNOLOGIA APLICADA A L'ENTRENAMENT DE LA PILOTA VALENCIANA

Domingo M. Palacios Nevado
Agustín Larré Casaña



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA



Quadre costumbrista de Josep Bru i Albinyana, on il·lustra el joc de pilota al carrer. Datat de l'any 1881. Wikipedia



Partida de pilota valenciana al Trinquet de la Cova Santa, 1926. Xulla de volea. Casaforra (Wikimedia)



“Cambia, todo cambia”

Final circuit Bancaixa 2012/2013, ciutat de la pilota. Frediesport Pilota Valenciana (Wikimedia)

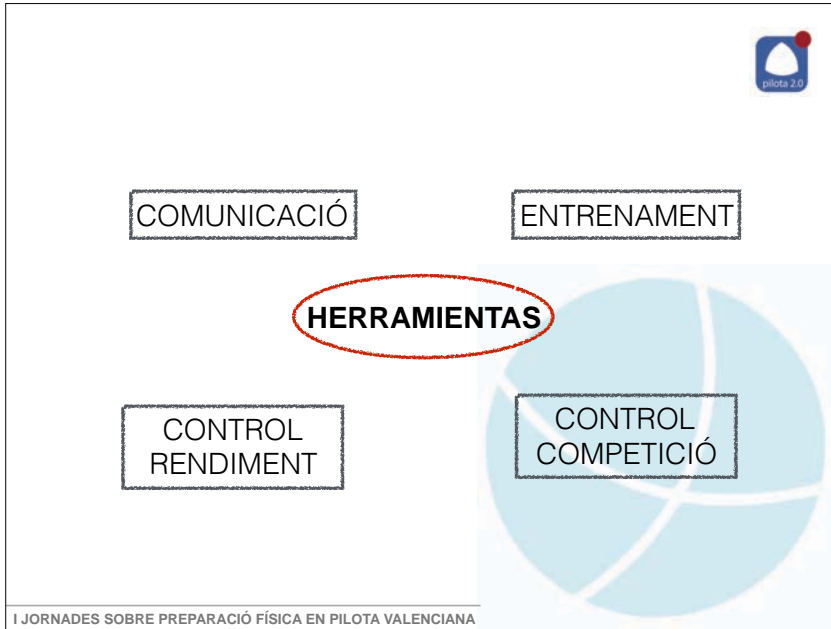


I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA



“Aquí con la raqueta no, que se rompen las paredes”

I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA



EINES PER A LA COMUNICACIÓ



Percepció de càrrega d'entrenament

Transmissió d'entrenaments no presencials

EINES PER A LA COMUNICACIÓ



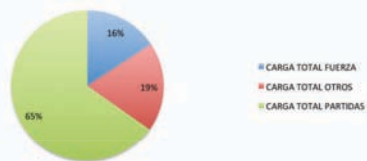
Percepció de càrrega d'entrenament



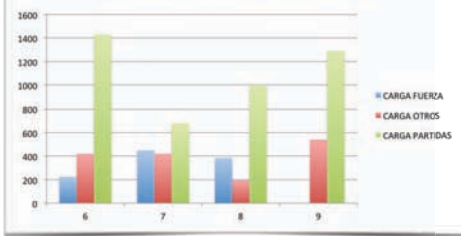
EINES PER A LA COMUNICACIÓ



PROPORCIÓ MENSUAL CARRGA PER CONTINGUT



DISTRIBUCIÓ MENSUAL CONTINGUTS



EINES PER A LA COMUNICACIÓ



Transmissió d'entrenaments no presencials



| | | | | |
|----|-------------|--|--|---|
| 27 | 23-Nov-2015 | 35' c.c. suave | Partida E.C. Buriana | FORNALS-CENTRO HOMBRO 2X12 (SUBSTITUT DIBO) r. CAMBIO DE 1800' r. 30' c.c. <180ppm. |
| 28 | 24-Nov-2015 | ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (D) (15:00, Casa Quique) | ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (D) (15:00, Casa Quique) | ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (D) (15:00, Casa Quique) |
| 29 | 25-Nov-2015 | ENTRENAMIENTO EN PISTA (D) (15:00, Masca/lesnar) | 30' c.c. <145ppm. | ENTRENAMIENTO EN PISTA (D) (15:00, Masca/lesnar) |
| 30 | 26-Nov-2015 | ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (D) (15:30, Casa Quique) | ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (D) (15:30, Casa Quique) | Partida de entrenamiento individual |
| 31 | 27-Nov-2015 | 35' c.c. suave | Partida E.C. Vilaverd | Descanso |
| 32 | 28-Nov-2015 | Descanso | Partida E.C. Pedreguer | Descanso |
| 33 | 29-Nov-2015 | Tocar la pelota suave 30' | 45' c.c. <145ppm. | Descanso |
| 34 | 30-Nov-2015 | MENTARIOS INDIVIDUALES | | |



EINES PER A L'ENTRENAMENT



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA



EINES PER A L'ENTRENAMENT



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA



EINES PER A L'ENTRENAMENT



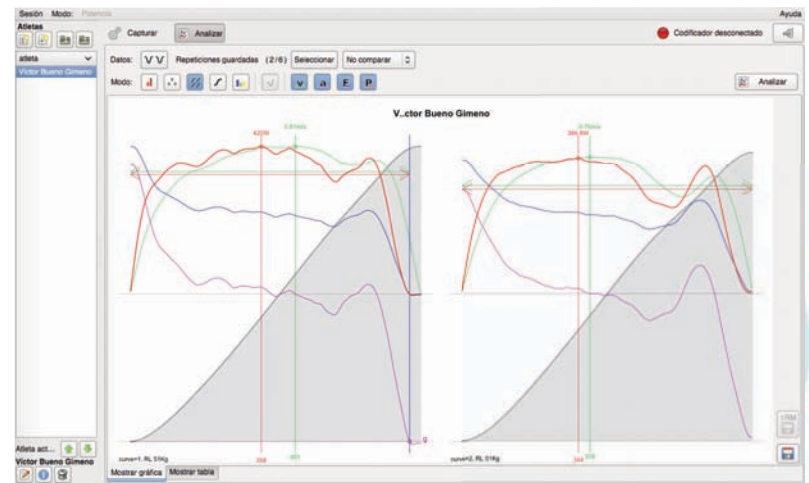
Encoder: Dispositiu que ens ofereix dades de força, potència i velocitat



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

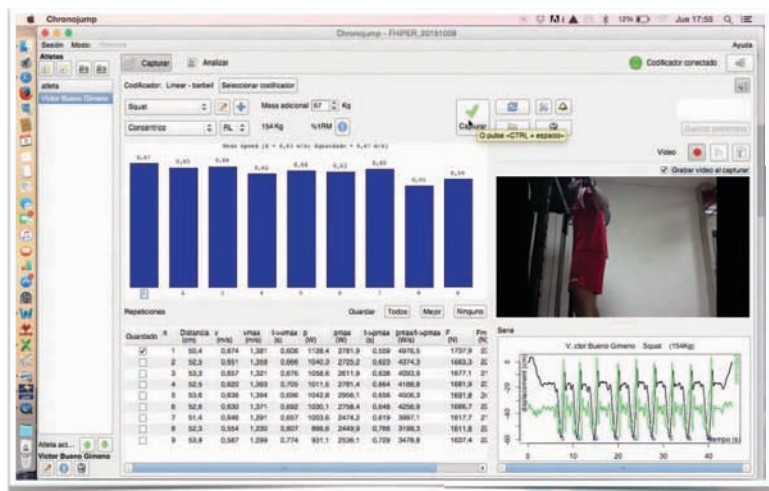


EINES PER A L'ENTRENAMENT



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ENTRENAMENT



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ENTRENAMENT

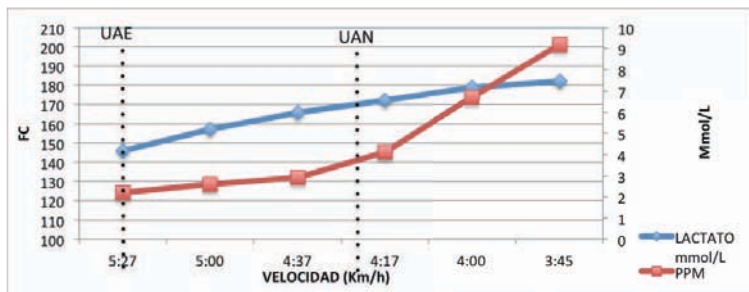


Analitzador de lactat



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ENTRENAMENT



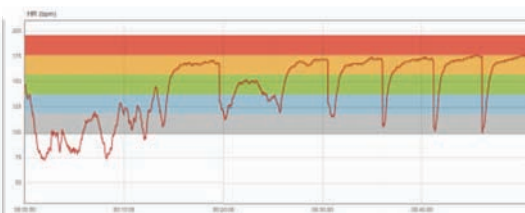
Determinació d'umbrals

I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ENTRENAMENT



Pulsòmetre



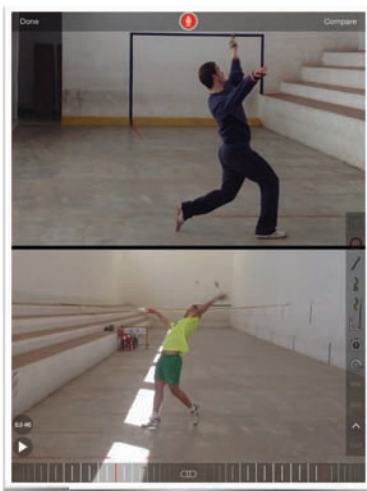
| Lap | Duration | Distance (km) | HR Avg (bpm) |
|-----|----------|---------------|--------------|
| 1. | 40:13:54 | 0.20 | 104 |
| 2. | 40:05:50 | 1.32 | 161 |
| 3. | 40:05:44 | 0.11 | 139 |
| 4. | 40:05:21 | 1.08 | 161 |
| 5. | 40:05:02 | 1.06 | 162 |
| 6. | 40:05:03 | 1.06 | 162 |
| 7. | 40:05:12 | 1.05 | 163 |
| 8. | 40:00:00 | 0.02 | 106 |
| 9. | 40:05:10 | 1.13 | 167 |

I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ENTRENAMENT



Coach's Eye

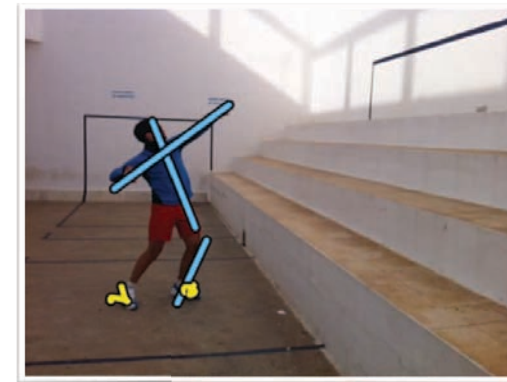


I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ENTRENAMENT



Coach's Eye



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ANÀLISI DE LA COMPETICIÓ



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ANÀLISI DE LA COMPETICIÓ



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER A L'ANÀLISI DE LA COMPETICIÓ



Autoanàlisi de partida

ESTADÍSTIQUES

EINES PER A L'ANÀLISI DE LA COMPETICIÓ



Autoanàlisi de partida

FORMULARIO PARTIDA PILOTA JAVI RUIX 2015

Este formulario sirve para recoger información para posteriormente analizarla y sacar conclusiones que nos puedan servir para mejorar. Rellénalo con la mayor seriedad y sinceridad posibles. A ser posible el día de la partida, antes de irte a dormir.

***Obligatorio**

Fecha de la partida *
dd/mm/aaaa

Triquet *

Color de camiseta *

Tipo de partida *

Nombre míster compañero

Nombre punter compañero

Nombre resto adversario

EINES PER A L'ANÀLISI DE LA COMPETICIÓ



ESTADÍSTIQUES

Valora globalmente de 0 a 10 cómo has jugado desde el punto de vista técnico.



Valora globalmente de 0 a 10 lo dura que ha sido la partida desde el punto de vista físico.



Descanso:

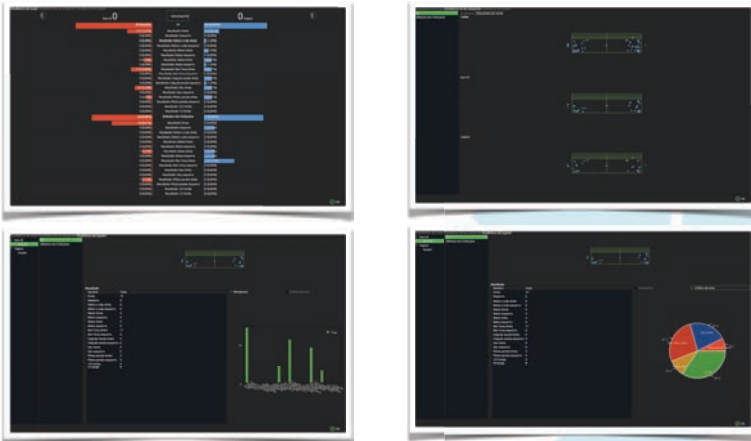
| | | |
|----|----|-------|
| 0 | 0 | 0% |
| 1 | 1 | 2.8% |
| 2 | 9 | 25% |
| 3 | 13 | 36.1% |
| 4 | 6 | 16.7% |
| 5 | 2 | 5.6% |
| 6 | 1 | 2.8% |
| 7 | 2 | 5.6% |
| 8 | 1 | 2.8% |
| 9 | 1 | 2.8% |
| 10 | 0 | 0% |

Muy, muy dura:

EINES PER A L'ANÀLISI DE LA COMPETICIÓ



EINES PER A L'ANÀLISI DE LA COMPETICIÓ



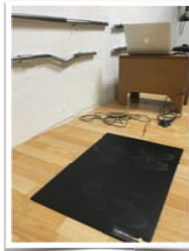
I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER AL CONTROL DEL RENDIMENT



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER AL CONTROL DEL RENDIMENT

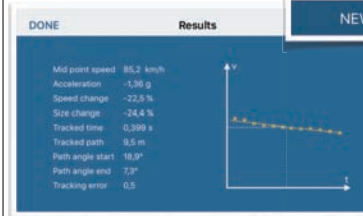
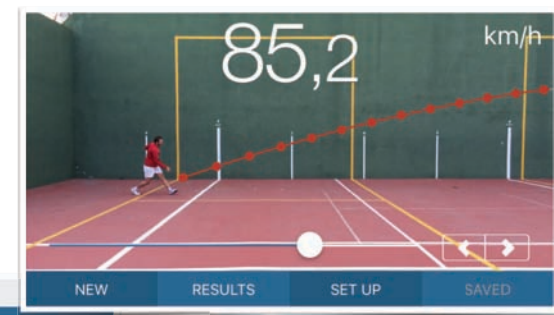


I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER AL CONTROL DEL RENDIMENT



Radar



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER AL CONTROL DEL RENDIMENT



cèl·lules fotoelèctriques



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER AL CONTROL DEL RENDIMENT



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER AL CONTROL DEL RENDIMENT



Plataforma de contacte



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA

EINES PER AL CONTROL DEL RENDIMENT



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA



GRÀCIES PER LA SEUA ATENCIÓ

pilotavalenciana2.0@gmail.com



facebook.com/pilota2.0



@pilota_2_0



@pilota2.0

