



CLUB JOVENTUT DE BADALONA

Daniel Moreno Doutres, PhD, MSc, CSCS

dmtrainingpro.com

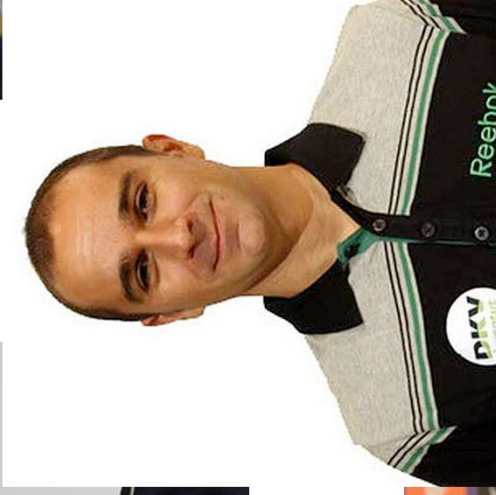
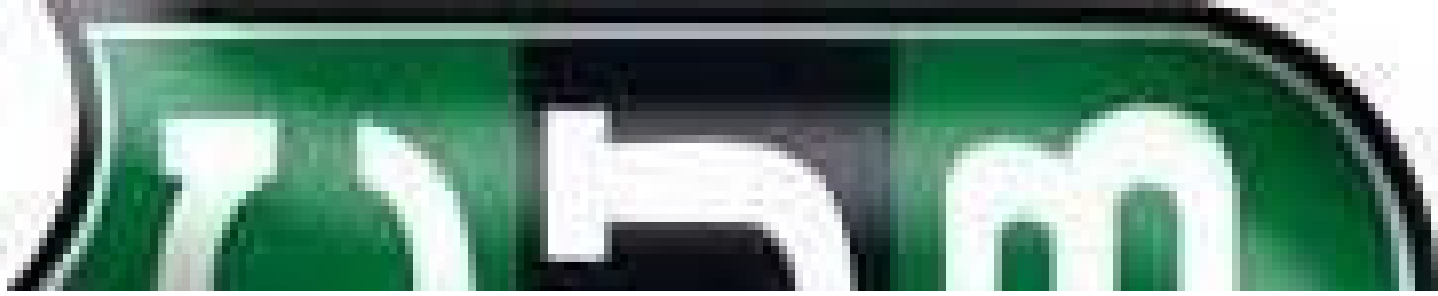






Informe Peña. Un 20 % de los jugadores formados en España son made in Joventut

dmtrainingpro.com





IMPACTO SOCIAL

AMBIENTE INTERNO

AMBIENTE DEPORTIVO

La PENYA es especial ...



dmtrainingpro.com



Nuestra FILOSOFÍA es clara ...



dmtrainingpro.com

La fórmula només és nostra

★ 15% Compromís + 20% talent + 15% esforç
+ 20% il·lusió + 30% ingredient secret

Campanya d'abonats 2013-2014 www.penya.com



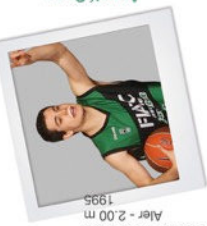
Alex Barrera
Escorta - 1,96 m
1992



Agustí Sans
Base/escorta - 1,94 m
1995



Alberto Abalde
Aler - 2,00 m
1995



Albert Ventura
Escorta - 1,92 m
1992



Nacho Lovet
Pivot - 2,02 m
1991



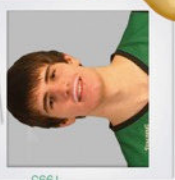
Guillem Vives
Base - 1,88 m
1993



Alex Suárez
Aler-pivot - 2,04 m
1993



David Irarte
Aler-pivot - 2,05 m
1995



José Nogues
Aler-pivot - 2,04 m
1995



Millor cantera d'Europa



dmtrainingpro.com



Etapas de la formación

Las etapas de la formación de un jugador de club que llega a la élite son:

- Inicio del entrenamiento (5-10 años)
- Inicio del entrenamiento sistemático (12 años)
- Alto rendimiento (>20 años ¿?)
- Máximo rendimiento
- Decrecimiento de la forma



Compromisos éticos

El club sigue las ***recomendaciones de entrenamiento*** de las siguientes instituciones:

- Academia Americana de Pediatría (1999,2008)
- American College of Sports Medicine (2008)
- UK-Stremgth and Conditioning Association (2014)
- International Olympic Comitee (2011,2015)
- FEMEDE (2011)
- National Strength and Conditioning Association (2009)
- NBA-USA Basketball (2016)



Normativa relacionada con el entrenamiento

- Objetivos:
 - Salud
 - Prevención de Lesión
 - Formación
 - Rendimiento
- 5 días de actividad y 1 día de descanso obligatorio
- Máximo doblar 1 día de pista
- No eliminar nunca el trabajo condicional
- 2 meses de descanso de la actividad de equipo
- Educación sobre hábitos saludables a padres y deportistas
- Retrasar la especialización en el juego (12-14 años)
- Aumentar la experiencia deportiva variada 'Sports Sampling'
- Control de la carga deportiva semanal (número de horas de entrenamiento $\leq$ edad en años; Post EG et al. Am J Sports Med. 2017-Mar. [Epub ahead of print])



Normativa relacionada con el entrenamiento

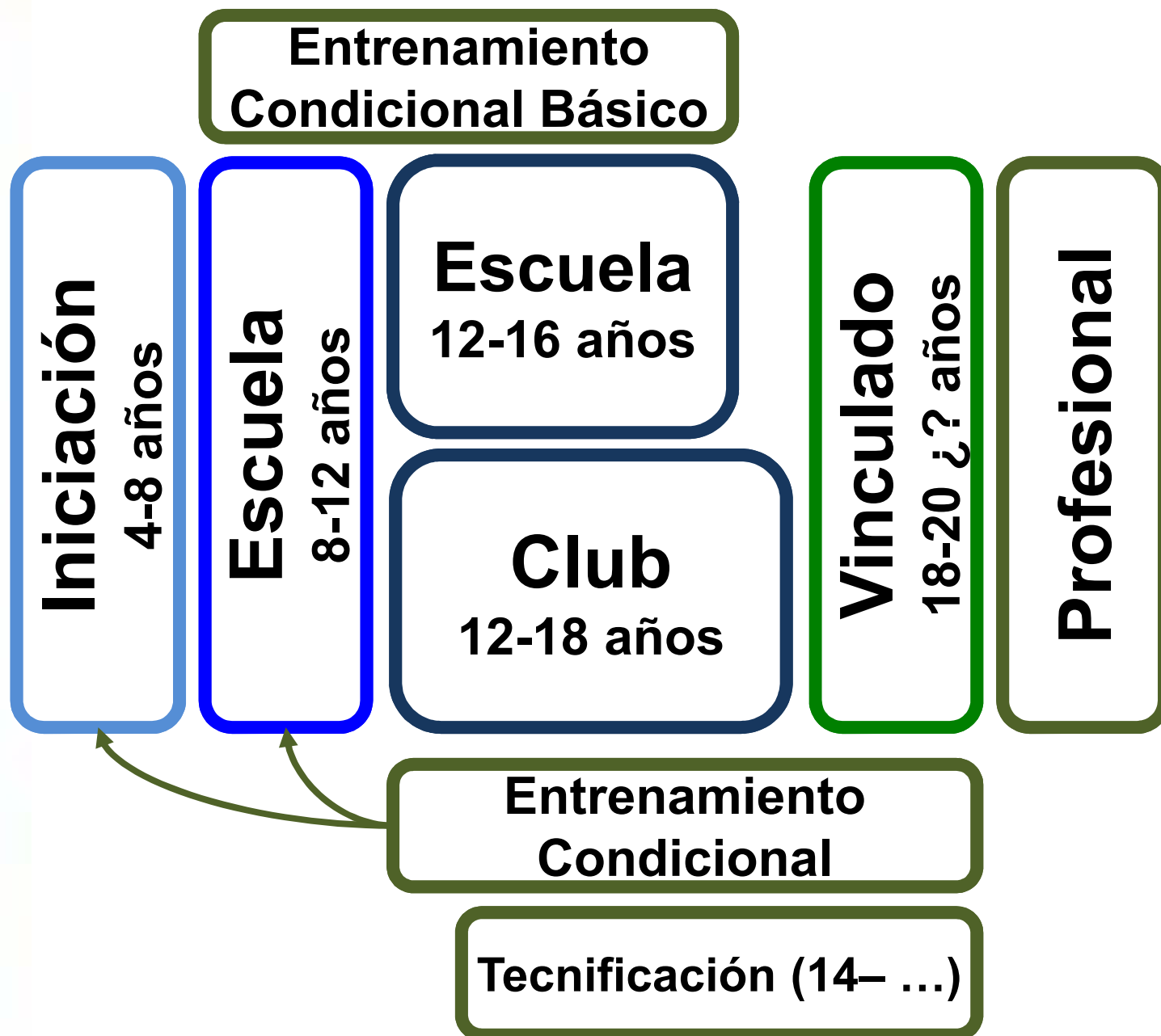
- Fomentar el trabajo de la condición física 'IN and OFF season'
- Iniciar el trabajo temprano de la fuerza como elemento formador y de prevención de lesiones
- Individualización de la carga y las tareas de trabajo
- Fomentar las dinámicas de 'warm-up' y cool-down'
- Control de la lesión:
 - Continuidad en el trabajo
 - Readaptación
 - Supervisión RTP
 - Prevención de la recurrencia

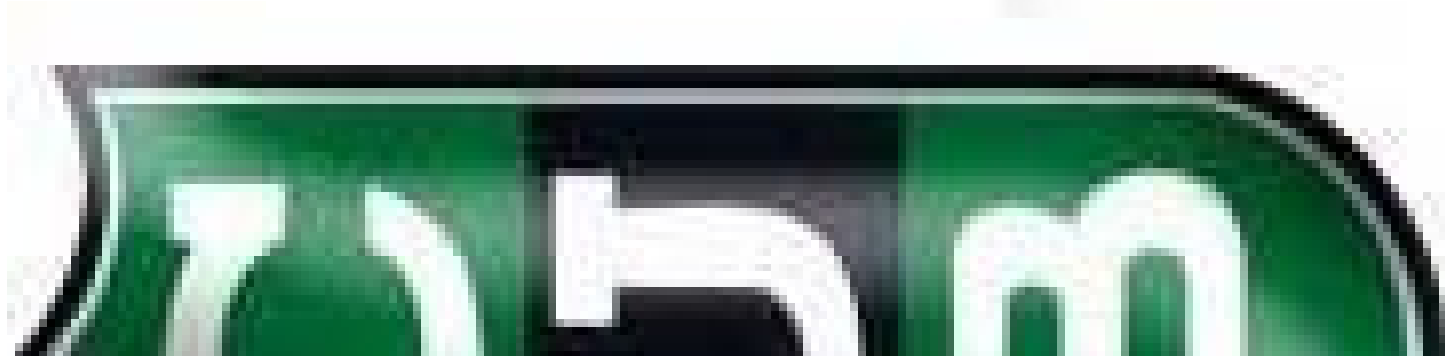
PEP BUSQUETS	1a setmana	2a setmana	3a setmana
Proprioception	static 1/2 legs	static/dynamic 1/2 leg	dynamic 1/2 leg
ROM	Roller agonist and antagonist (2x20" pre and post practice) Static and dynamic full ROM stretches	Roller agonist and antagonist (2x20" pre and post practice) Static and dynamic full ROM stretches	Roller agonist and antagonist (2x20" pre and post practice) Static and dynamic full ROM stretches
Plyo	80-100 low hops 1/2 leg	100-120 medium hops 1/2 leg	120-150 medium and high jumps 1/2 legs
Strength	6-8 exercises 5-6 sets 6-10 reps 0,7-0,8 l 2 legs Pace (C:E) = 1:3/2:3	8-10 exercises 6-8 sets 6-8 reps 0,7-0,85 l 2 legs Pace (C:E) = 2:3/3:3	8 exercises 6-8 sets 4-6 reps 0,8 l 1/2 legs Pace (C:E) = 2:3
Endurance	2-3 sets 10-15 minutes 10 to 15 km·h ⁻¹	2-3 sets 10-15 minutes 10 to 15 km·h ⁻¹	2-3 sets 10-15 minutes 10 to 15 km·h ⁻¹
Hip	3-4 exercises bodyweight bridges, side plancks, bunkie, romanian dl	2 sessions 3-4 exercises bodyweight bridges, side plancks, bunkie, romanian dl 2 sessions hip thrust, broad jump, pike roll outs	1 sessions 3-4 exercises bodyweight bridges, side plancks, bunkie, romanian dl 3 sessions hip thrust, broad jump, pike roll outs
Technical	2-3 sessions 30-45' shootaround	3-4 sessions 45' shootaround or skills	2 sessions 45' skills 2 sessions 45' with contact

- Continuidad en el trabajo
- Readaptación
- Supervisión RTP
- Prevención de la recurrencia



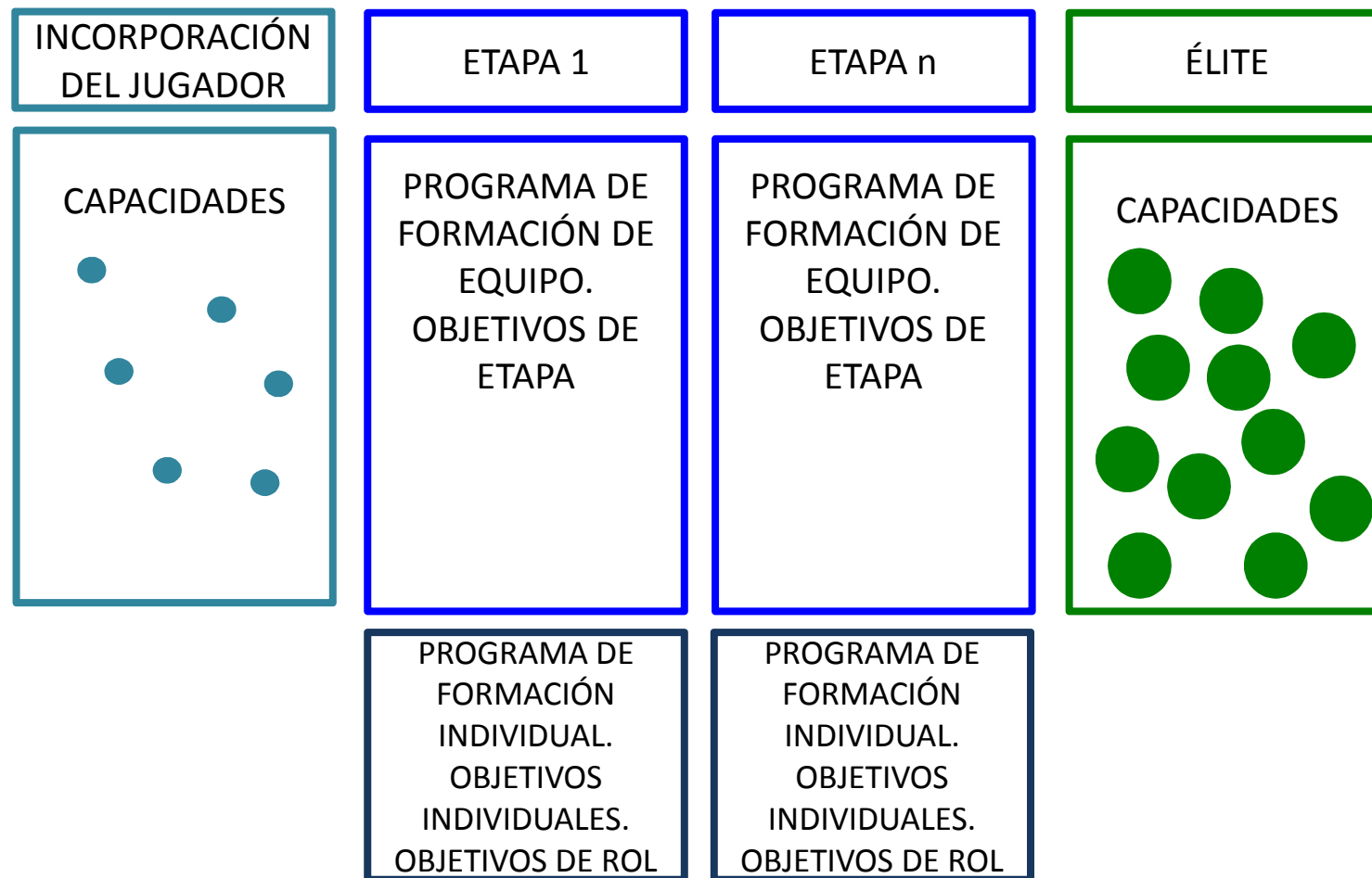
dmtrainingpro.com







FORMACIÓN DEL JUGADOR EN EL CLUB



El paso al PROFESIONALISMO

JÚNIOR
(16-18 años)

VINCULADO EBA
(18-20 años)

VINCULADO LEB
(18-20¿? años)

EQUIPO PROFESIONAL



**Entrenamiento
Condicional**

**Àrea de prevención y
readaptación + REsp**

Àrea de fuerza

**Àrea de entrenamiento
específico (vel/agil/salto)**

Tecnificación

**1-2 sesiones a la semana
45'
Objetivos
individualizados
Objetivos diferenciados**

dmtrainingpro.com

Nuestros Técnicos

**Entrenadores con diversa
formación**

**Graduados en CC del
Deporte**

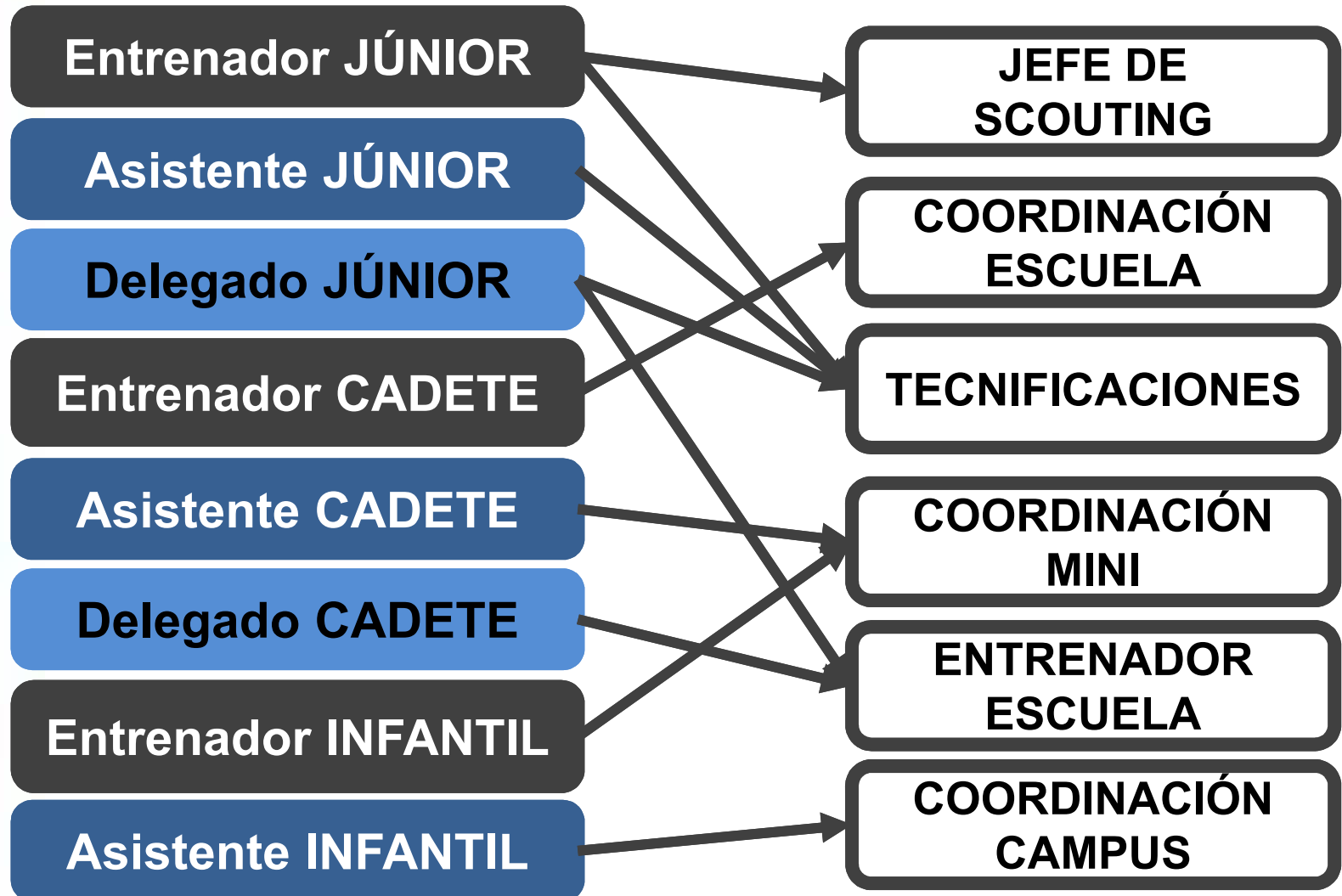
Fisioterapeutas

**Administración y
mantenimiento**



dmtrainingpro.com

Una estructura técnica FLEXIBLE

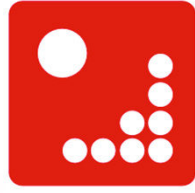


UVIC
UNIVERSITAT
DE VIC



Blanquerna

Universitat Ramon Llull



EUSES

centre adscrit a:
 **UdG**
Universitat
de Girona

CAMPUS DE SALT

Escola Universitària de la Salut i l'Esport



TecnòCampus
Mataró-Maresme

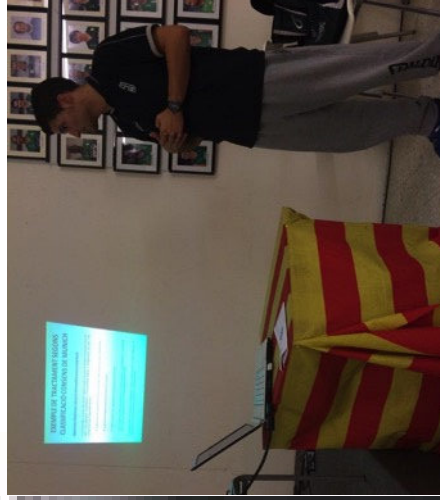


INEFC



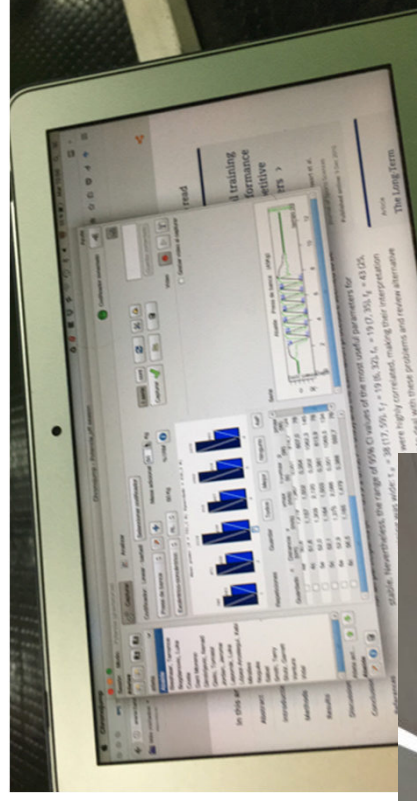
Generalitat
de Catalunya

dmtrainingpro.com



Patellar Tendinopathy in Team Sports: Preventive Exercises

Javier Peña, PhD, CSCS,¹ Daniel Moreno-Doutres, PhD, CSCS,² Xantal Borràs, PhD,¹ Albert Altarriba, PhD,¹ Ernest Baiget, PhD,¹ Antoni Caparrós, PhD,¹ and Bernat Buscà, PhD³
¹Sport Performance Analysis Research Group, University of Vic–Central University of Catalonia, Barcelona, Spain;
²Club Joventut Badalona, Barcelona, Spain; and ³FPCEE Blanquerna, Ramon Llull University, Barcelona, Spain



penya

#FEMCANTERA

Diego Ocampo

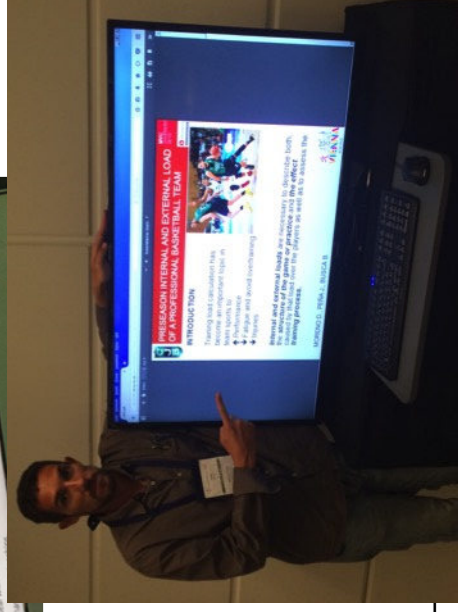
Clinic Formatu sobre:
Tàctica i Tècnica Individual
Defensiva

Quan? Dilluns 5/6

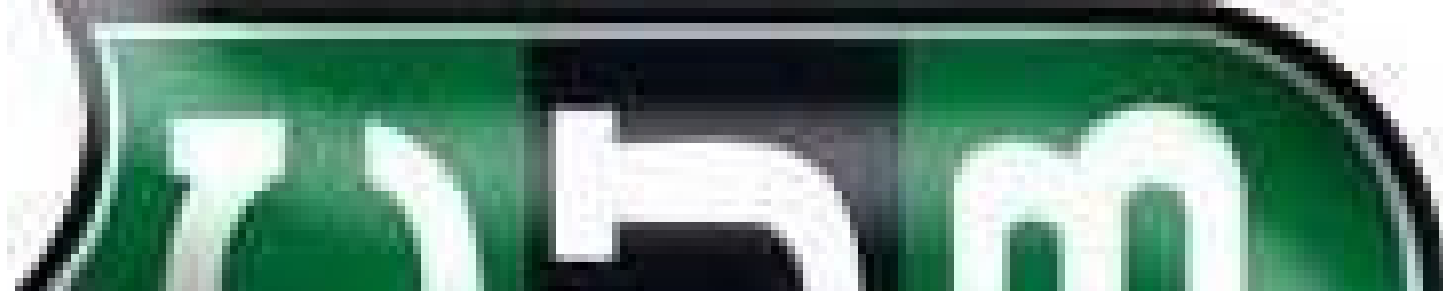
Hora: 19h

On?: PISTA CENTRAL,
PAV. OLÍMPIC, Badalona

Obert a jugadors i famílies!



amtrainingpro.com



playisight



BEST  **PROTEIN**

dmtrainingpro.com



↓ 50%



↓ 80%

dmtrainingpro.com





Temporada 2016/2017

Divina Seguros Joventut de Badalona

	DILLUNS 9/1/2017	DIMARTS 10/1/2017	DIMECRES 11/1/2017	DIJOUS 12/1/2017	DIVENDRES 13/1/2017	DISSABTE 14/1/2017	DIUMENGE 15/1/2017
Matí	11:00 FISIC + PISTA	11:00 FISIC + PISTA		11:00 PISTA	11:00 PISTA	11:00 PISTA	
Tarda	18:00 PISTA	18:00 PISTA		18:00 INDIVIDUALS			18:30 JOVENTUT VS REAL MADRID

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:00-16:45		TECNIFICACIÓN			TECNIFICACIÓN		
19:00-20:00	CONDICIONAL	CONDICIONAL	CONDICIONAL		CONDICIONAL		
20:00-21:30	EQUIPO	EQUIPO	EQUIPO		EQUIPO	PARTIDO	

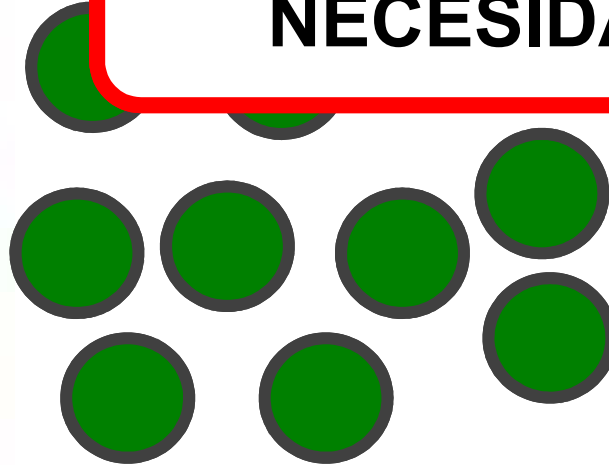
13,5 h TOTAL



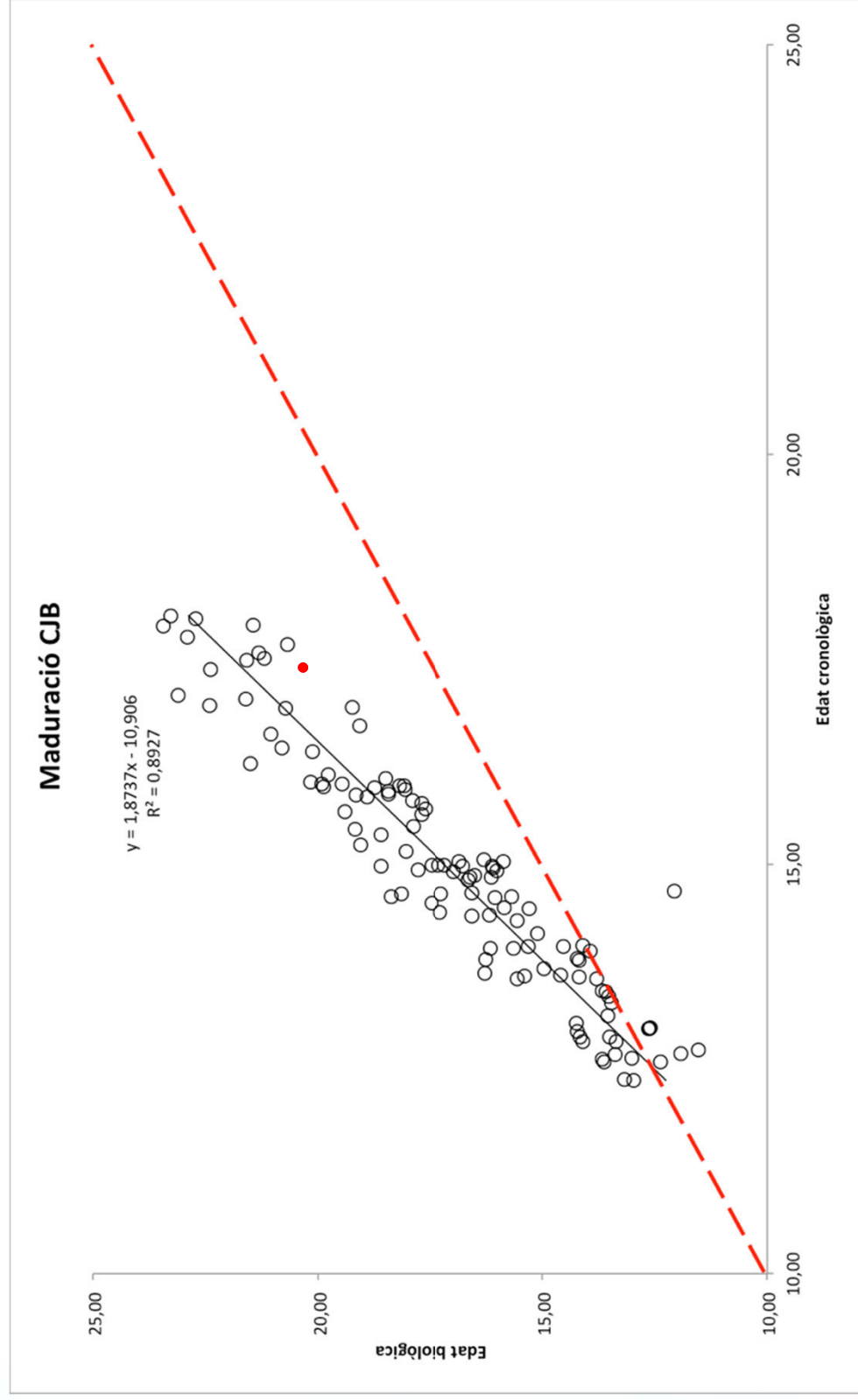
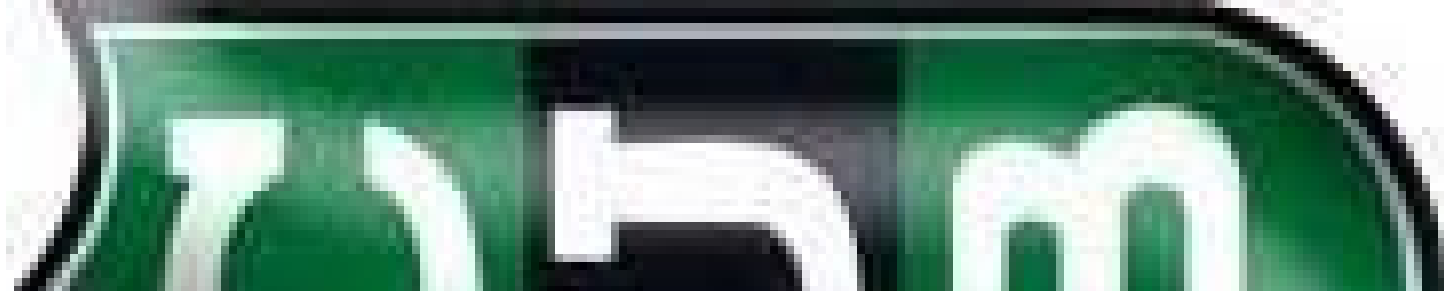
SCOUTING

JEFE DE SCOUTING

**IMPORTAR SEGÚN LAS
NECESIDADES ... DE CLUB**



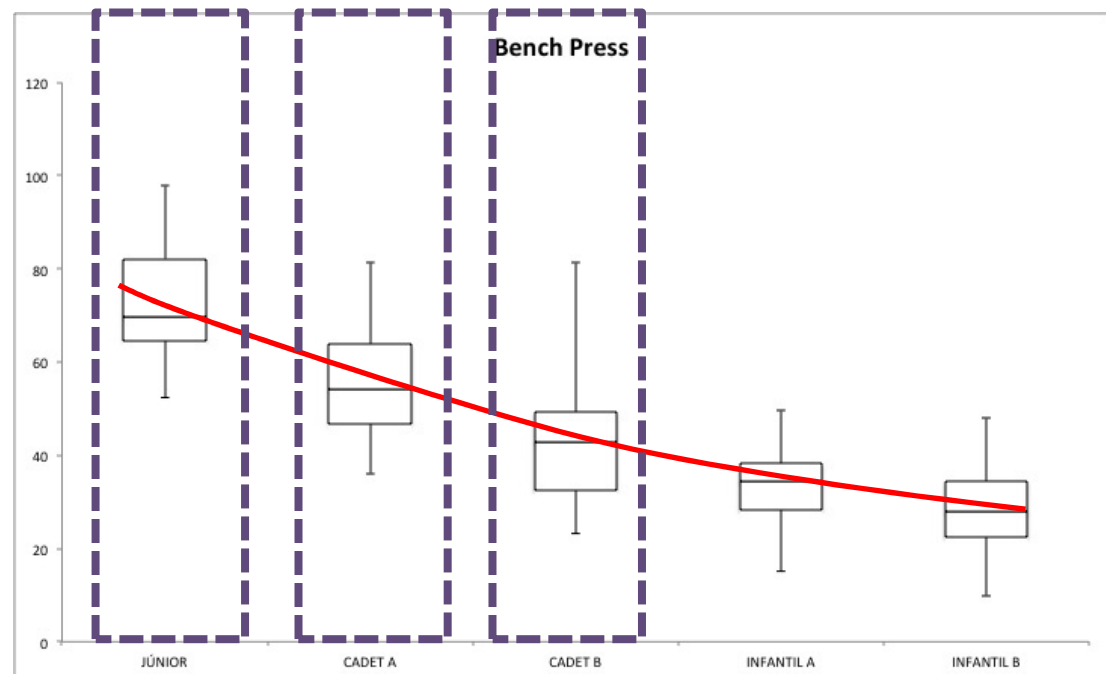
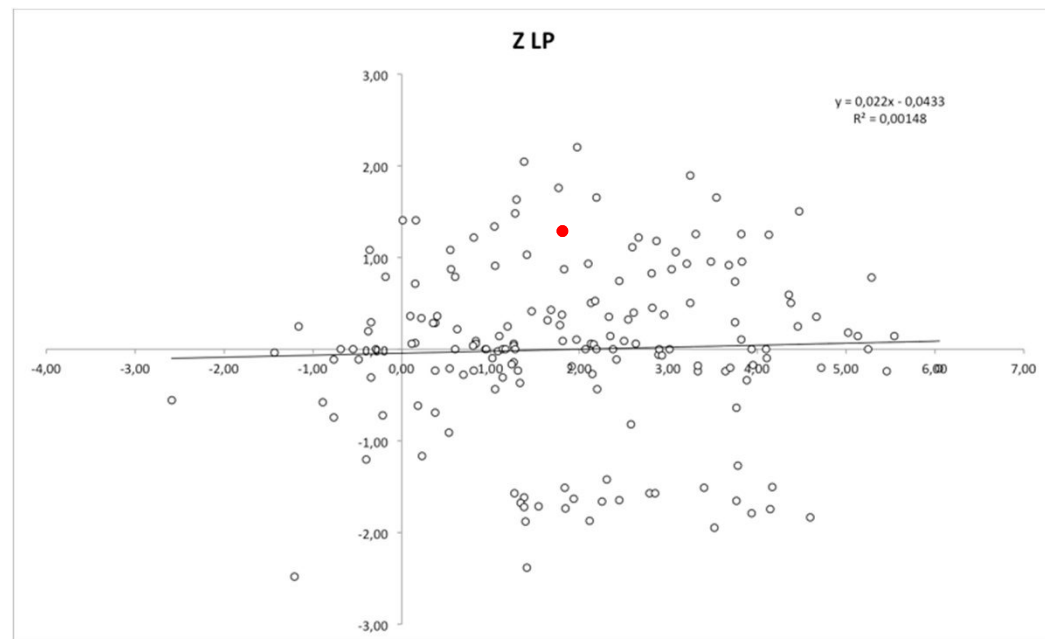
dmtrainingpro.com



**Situar al jugador
en nuestro
espectro**

**Observar en
qué edades hay
necesidades
concretas, y
cuáles son**

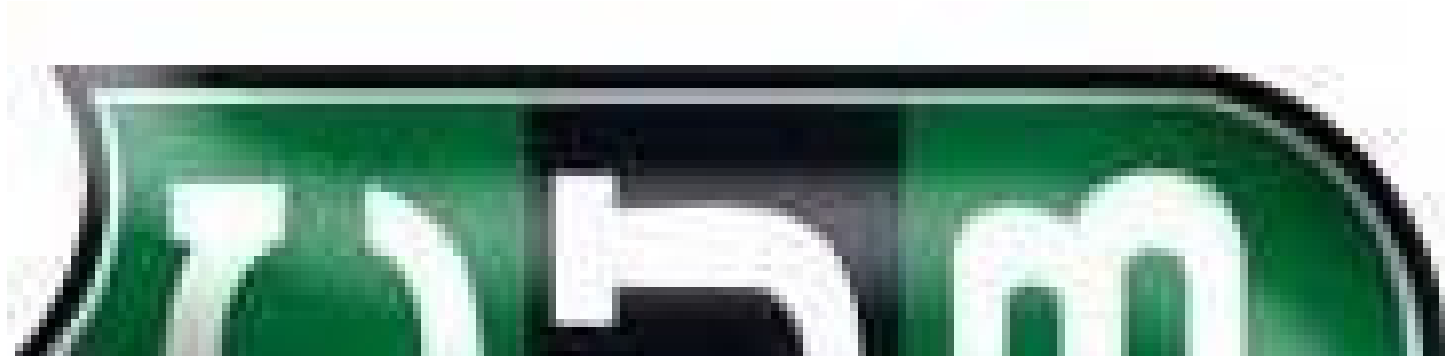
**Tener objetivos
de referencia y
conocer el
camino que
queda por
recorrer**



NO TODO SON ACIERTOS ...



dmtrainingpro.com



dmtrainingpro.com