



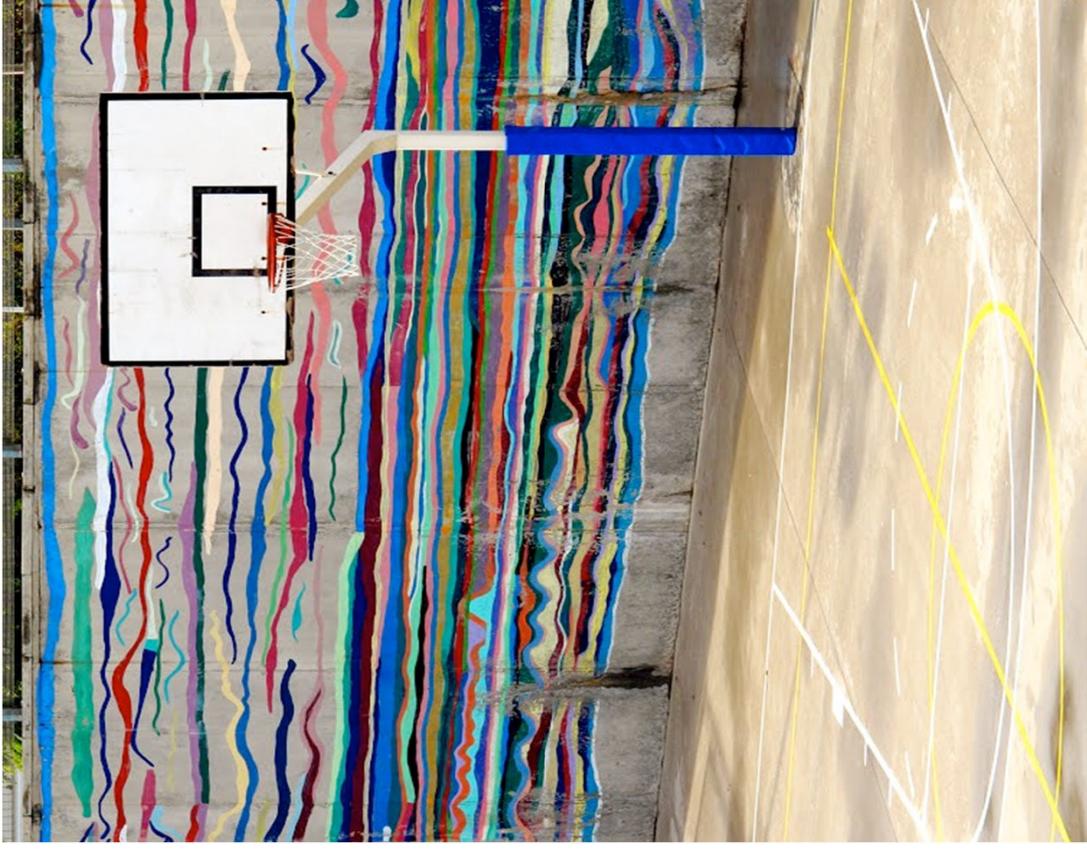
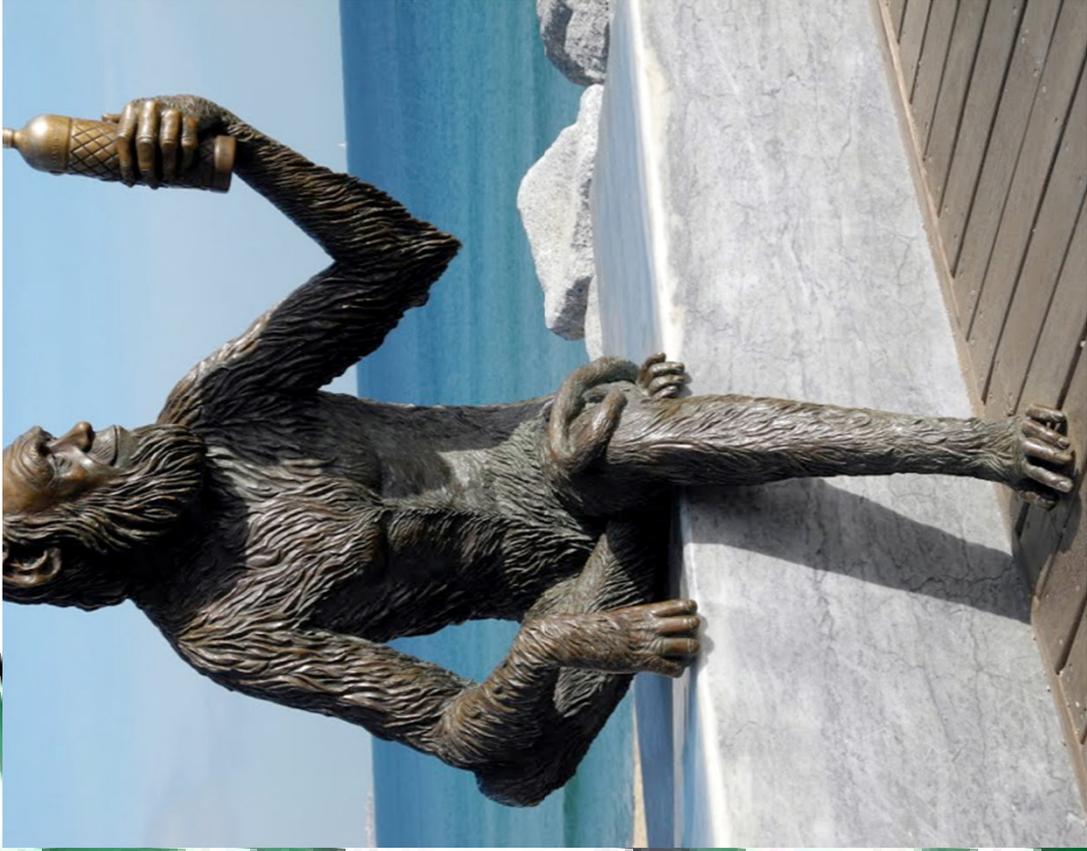
# CLUB JOVENTUT DE BADALONA

Daniel Moreno Doutres, PhD, MSc, CSCS

[dmtrainingpro.com](http://dmtrainingpro.com)



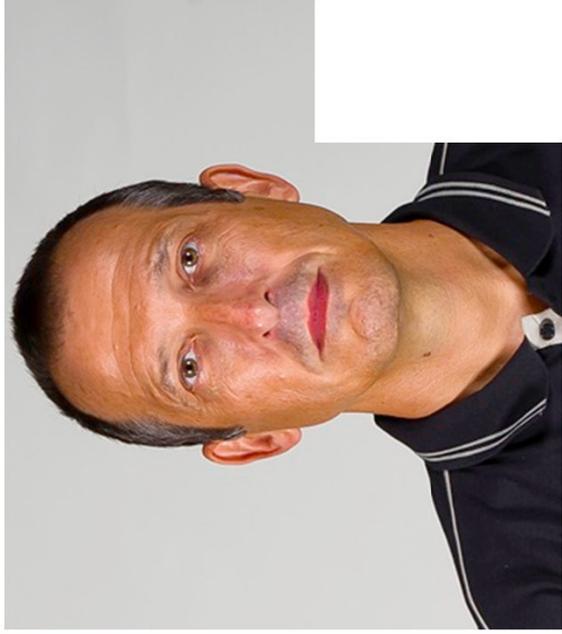
dmtrainingpro.com

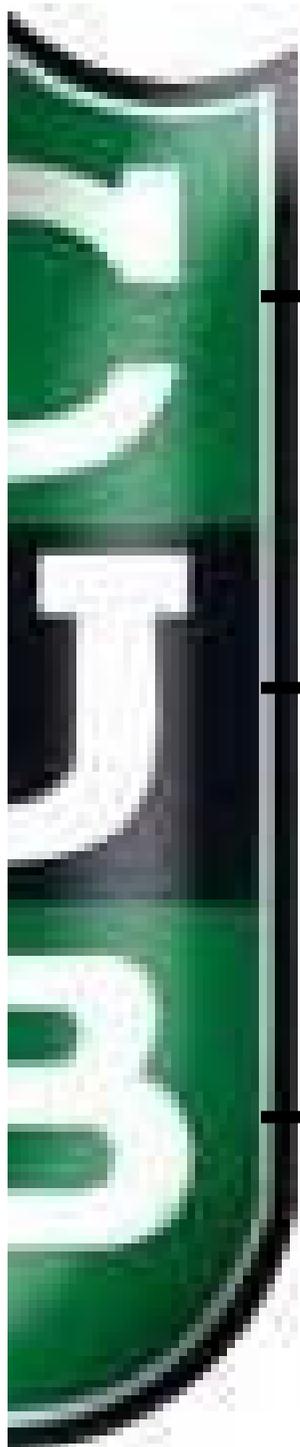




**Informe Penya. Un 20 % de los jugadores formados en España son made in Joventut**

**dmtrainingpro.com**





**IMPACTO SOCIAL**

**AMBIENTE INTERNO**

**AMBIENTE DEPORTIVO**

# La PENYA es especial ...



[dmtrainingpro.com](http://dmtrainingpro.com)

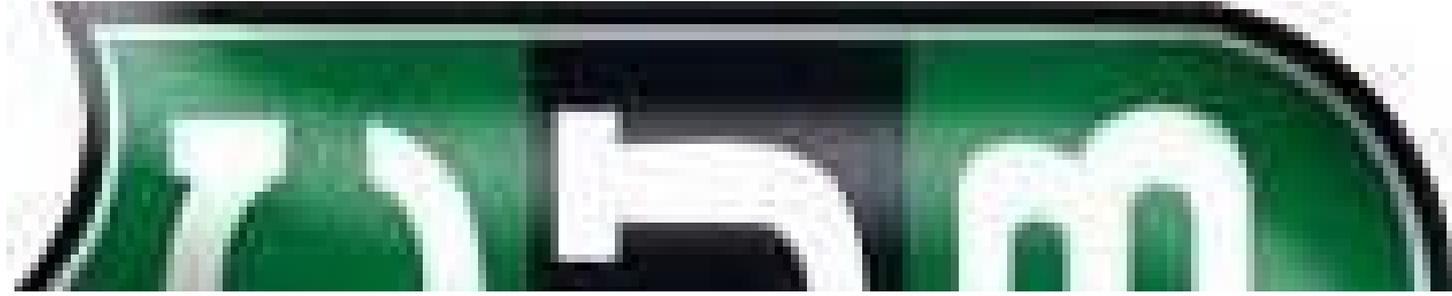


dmtrainingpro.com

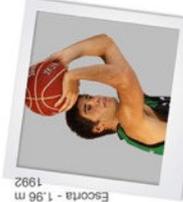
**Nuestra FILOSOFÍA es clara ...**



[dmtrainingpro.com](http://dmtrainingpro.com)



Alberto Abalde  
1995  
Aler - 2.00 m



Alex Barrera  
1992  
Escorta - 1.96 m



Agustí Sans  
1995  
Base/escorta - 1.94 m



Nacho Lovet  
1991  
Pívol - 2.02 m



Albert Ventura  
1992  
Escorta - 1.92 m



Guillem Vives  
1993  
Base - 1.88 m



Alex Suárez  
1993  
Aler-pívol - 2.04 m



David Harte  
1995  
Aler-pívol - 2.05 m



José Nogué  
1995  
Aler-pívol - 2.04 m



# La fórmula nòma és nostra

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

Campanya d'abonats 2013-2014 [www.penya.com](http://www.penya.com)

Millor cantera d'Europa



[dmtrainingpro.com](http://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])



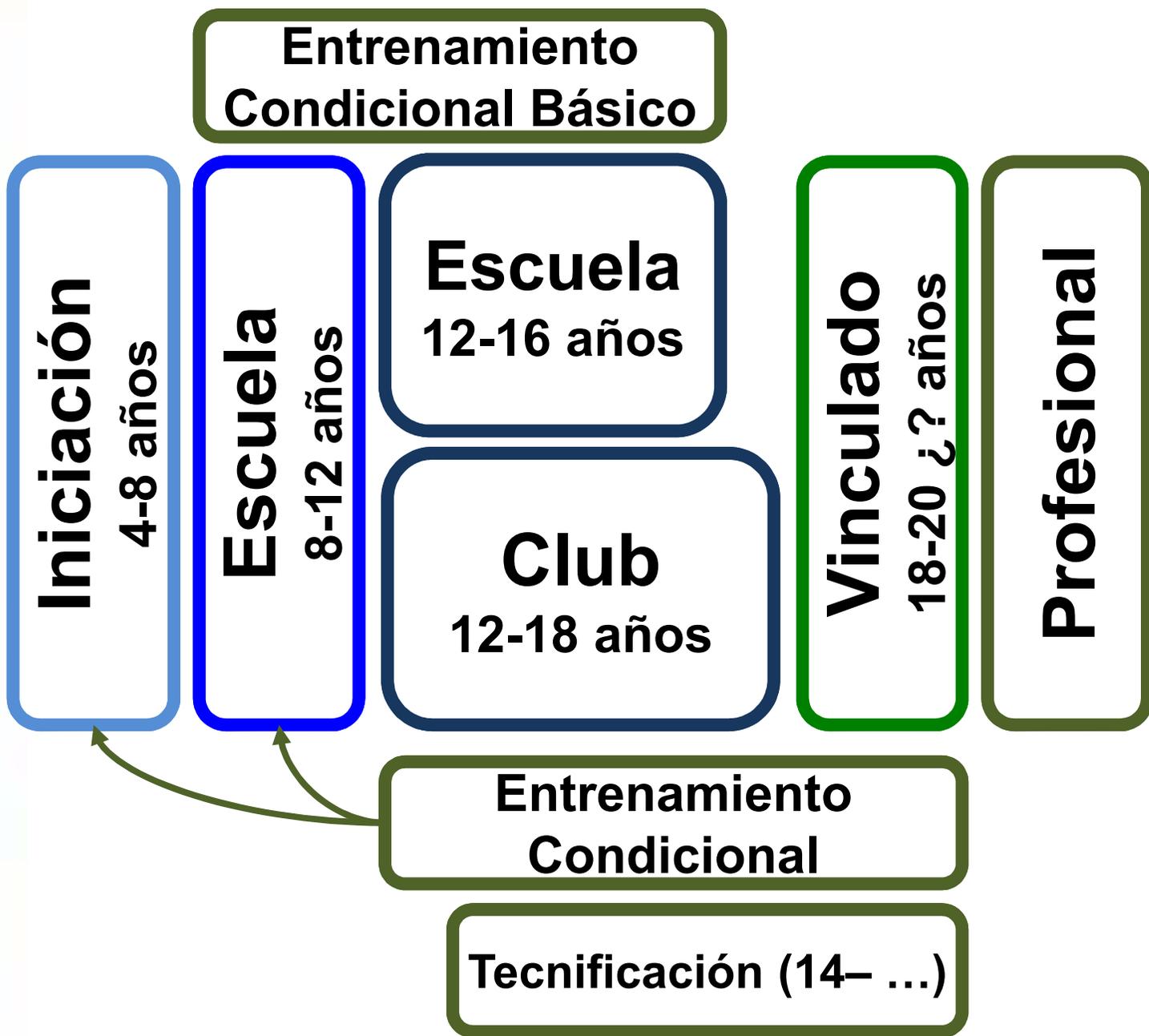
# Normativa relacionada con el entrenamiento

- 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
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 <sup>-1</sup>	2-3 sets 10-15 minutes 10 to 15 km·h <sup>-1</sup>
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

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

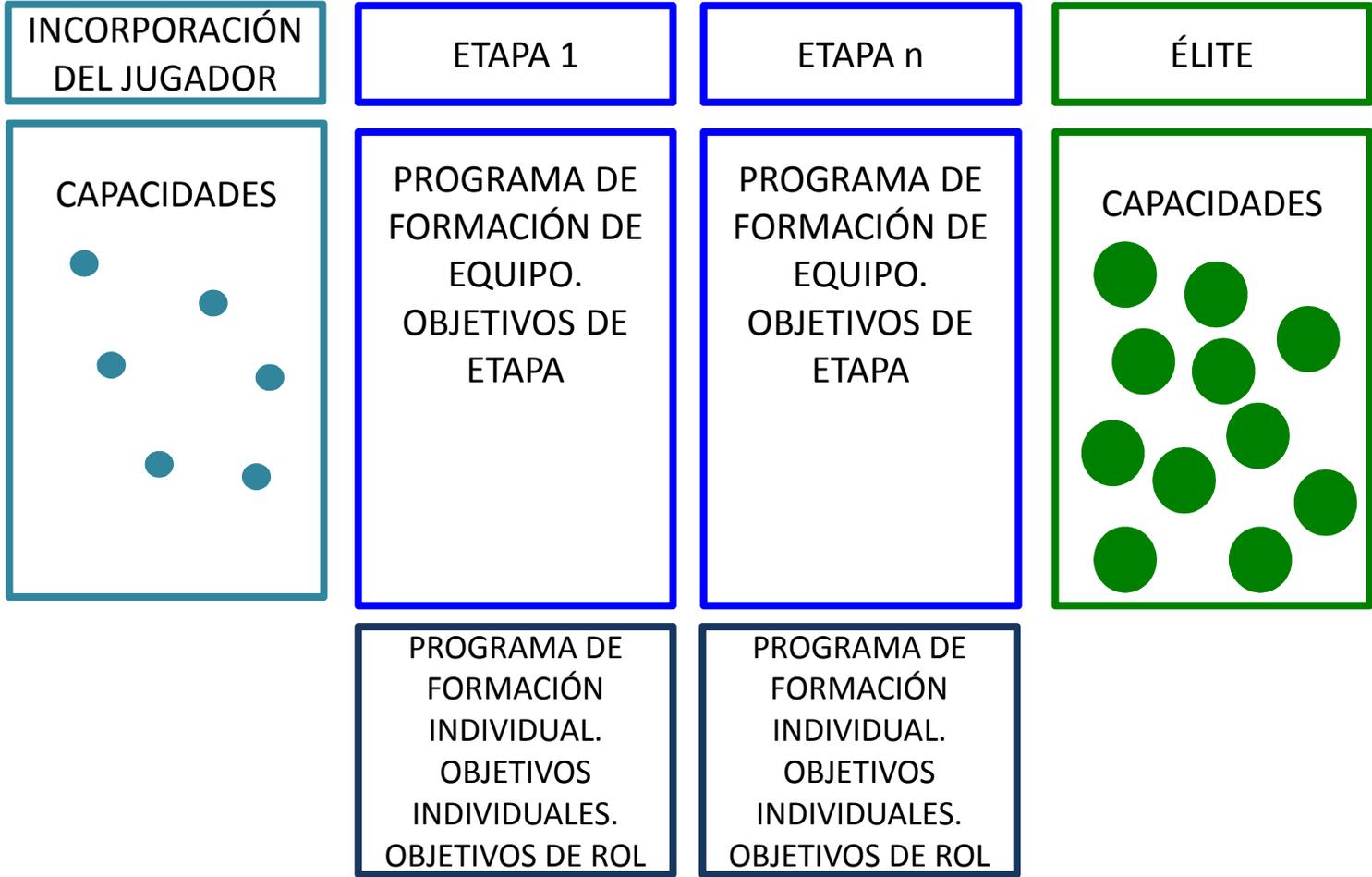








## FORMACIÓN DEL JUGADOR EN EL CLUB



# 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**

# Nuestros Técnicos

Entrenadores con diversa formación

Graduados en CC del Deporte

Fisioterapeutas

Administración y mantenimiento



dmtrainingpro.com

# Una estructura técnica FLEXIBLE

Entrenador JÚNIOR

Asistente JÚNIOR

Delegado JÚNIOR

Entrenador CADETE

Asistente CADETE

Delegado CADETE

Entrenador INFANTIL

Asistente INFANTIL

JEFE DE  
SCOUTING

COORDINACIÓN  
ESCUELA

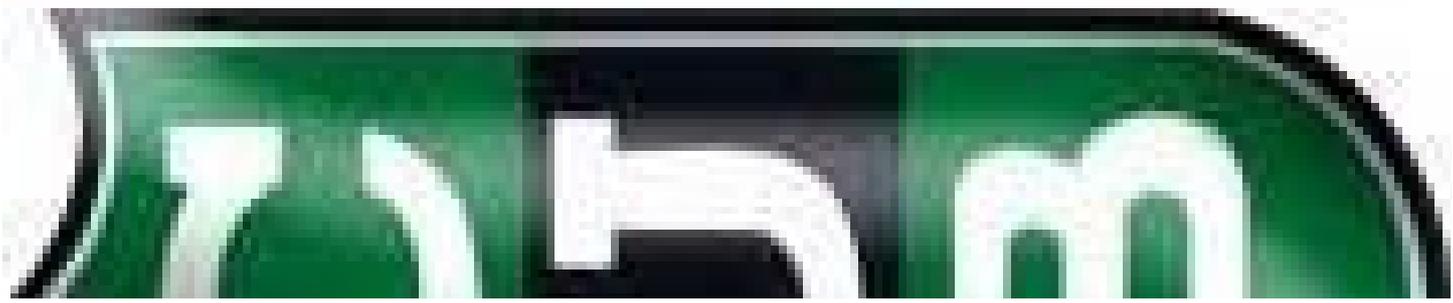
TECNIFICACIONES

COORDINACIÓN  
MINI

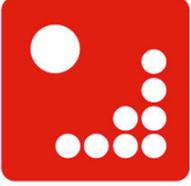
ENTRENADOR  
ESCUELA

COORDINACIÓN  
CAMPUS

dmtrainingpro.com



**UVIC**  
UNIVERSITAT  
DE VIC

**EUSES**  
CAMPUS DE SALT  
centre adscrit a:  **UdG**  
Universitat  
de Girona  
Escola Universitària de la Salut i l'Esport

**Blanquerna**  
Universitat Ramon Llull

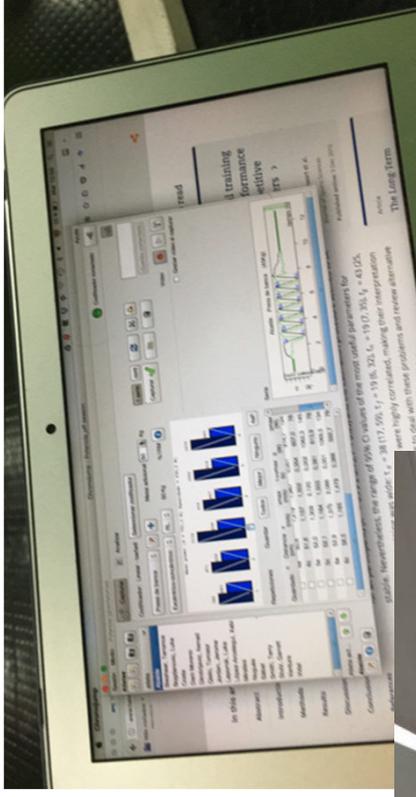
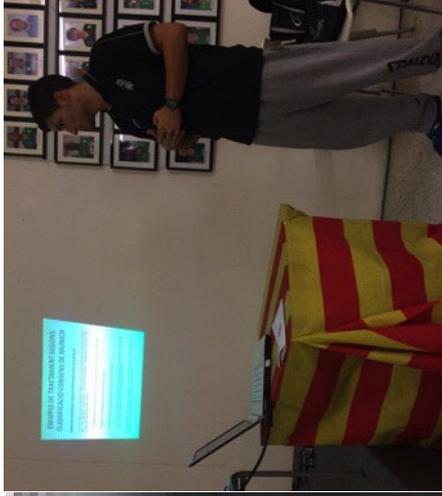
**INEFC**  
 Generalitat  
de Catalunya

**TecnòCampus**  
**Mataró-Maresme**

[dmtrainingpro.com](http://dmtrainingpro.com)

# Patellar Tendinopathy in Team Sports: Preventive Exercises

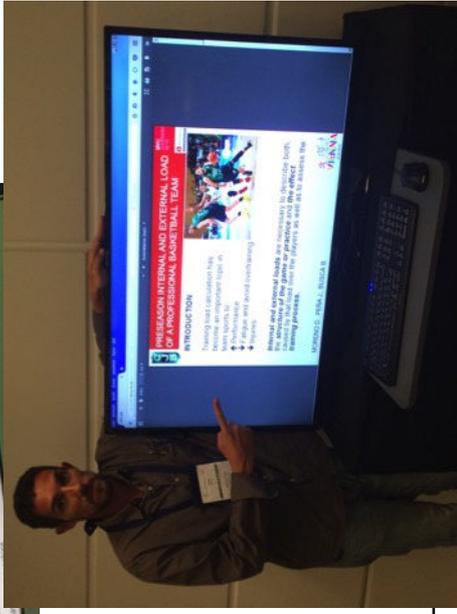
Javier Peña, PhD, CSCS,<sup>1</sup> Daniel Moreno-Doutres, PhD, CSCS,<sup>2</sup> Xantal Borrás, PhD,<sup>1</sup> Albert Altarriba, PhD,<sup>1</sup> Ernest Baiget, PhD,<sup>1</sup> Antoni Caparrós, PhD,<sup>1</sup> and Bernat Buscà, PhD<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>Sport Performance Analysis Research Group,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



**penya** **#FEMCANTERA**

**Obert a jugadors i famílies!**

**Diego Ocampo**  
 Clinic i Formatiu sobre:  
 Tàctica i Tècnica Individual  
 Defensiva  
 Quan? Dilluns 5/6  
 Hora: 19h  
 On?: PISTA CENTRAL,  
 PAV. OLÍMPIC, Badalona



amtrainingpro.com

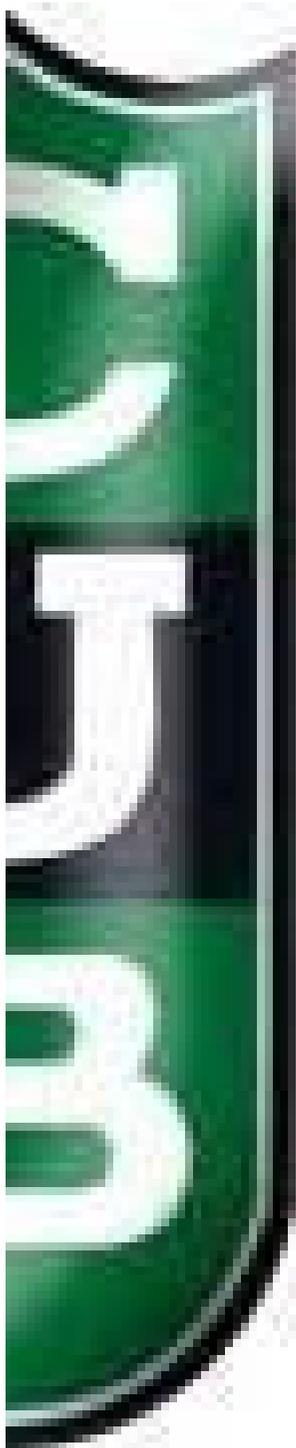


**play** insight

**Catapult.**

**BEST**  **PROTEIN**

dmtrainingpro.com



↓ 50%



↓ 80%

[dmtrainingpro.com](http://dmtrainingpro.com)



dmtrainingpro.com

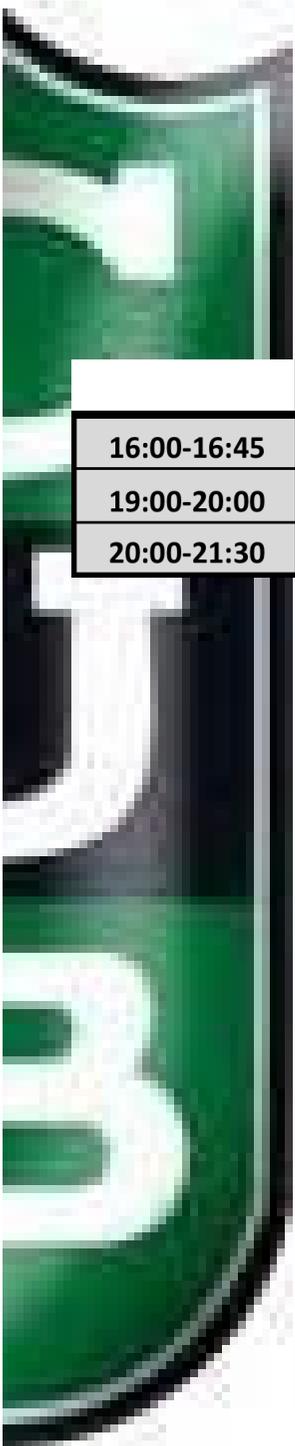


Temporada 2016/2017

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

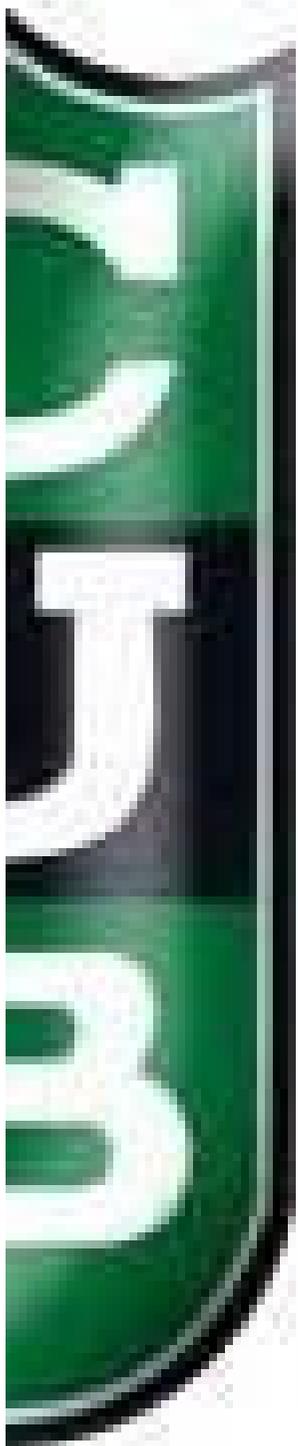
dmtrainingpro.com



	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	



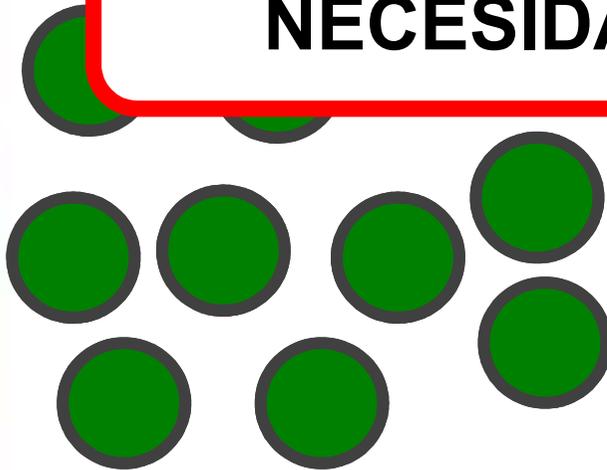
**13,5 h TOTAL**

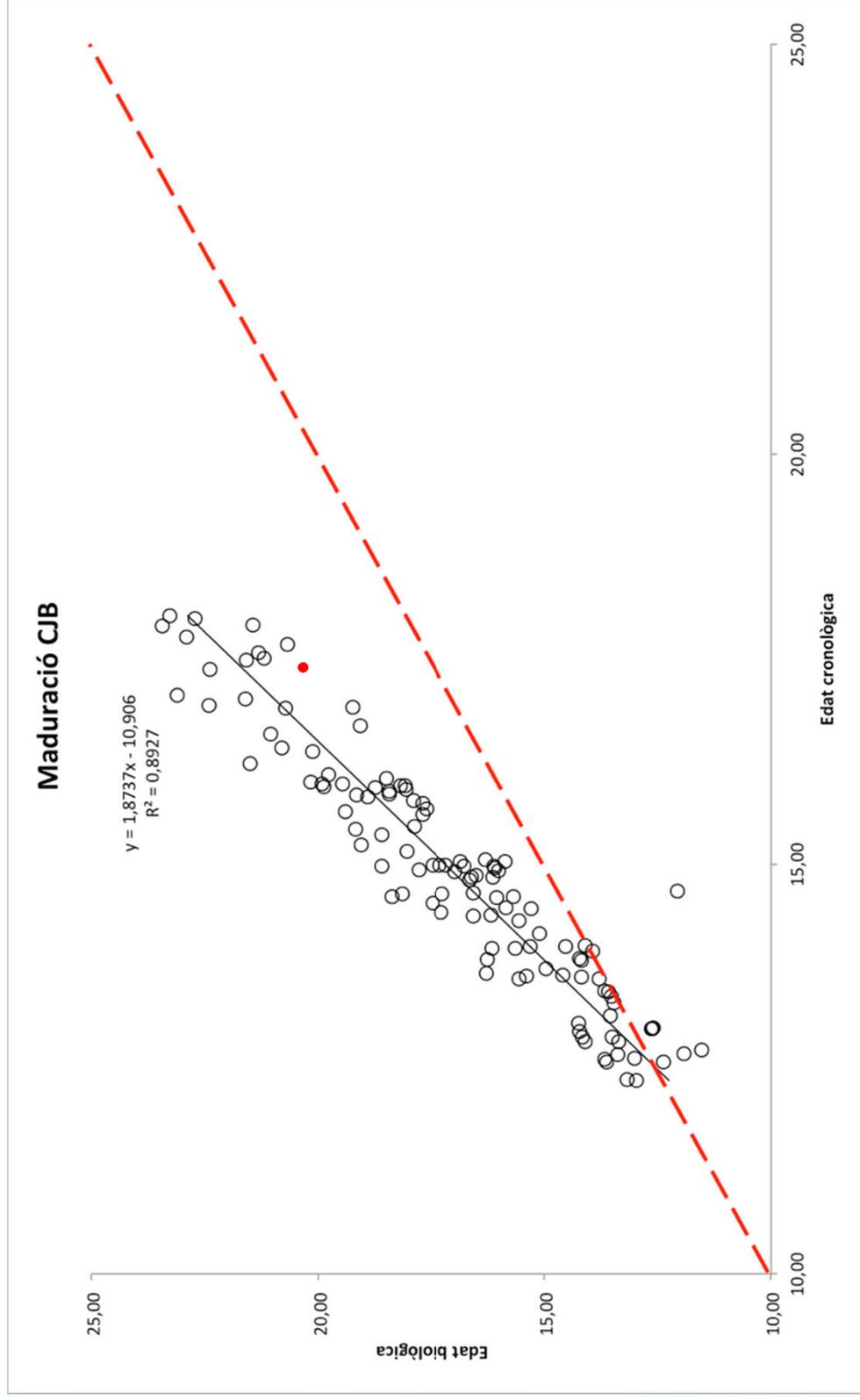
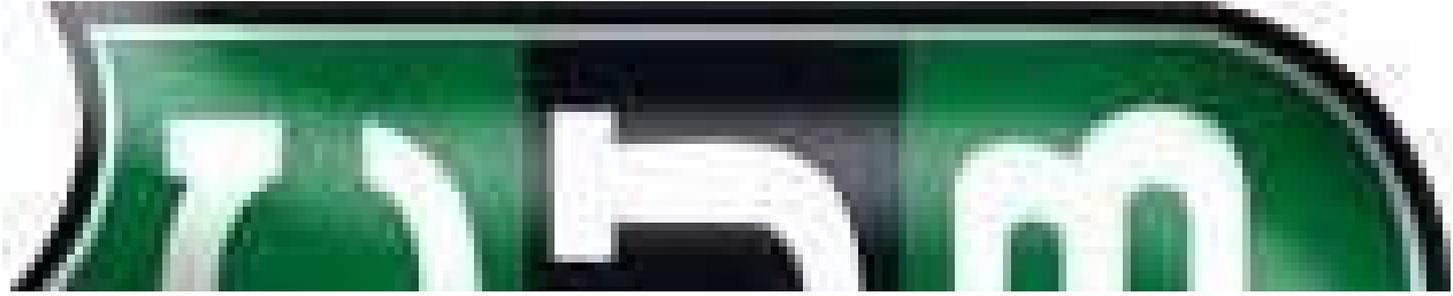


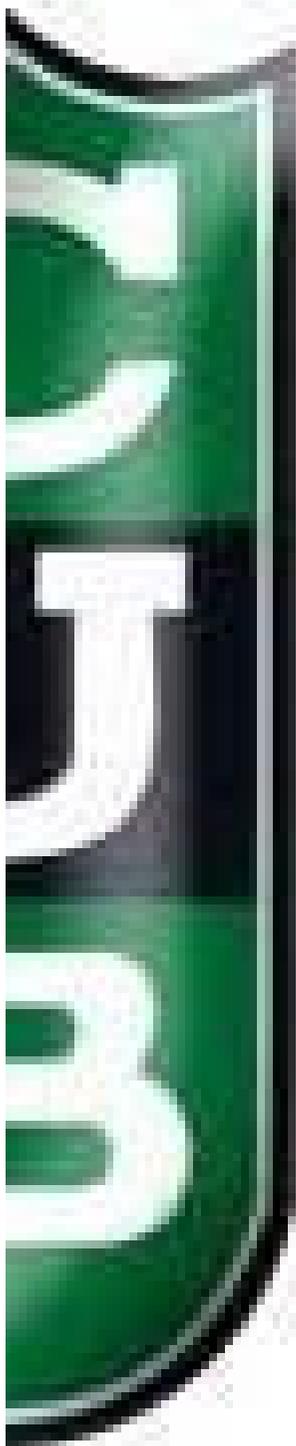
**SCOUTING**

**JEFE DE SCOUTING**

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



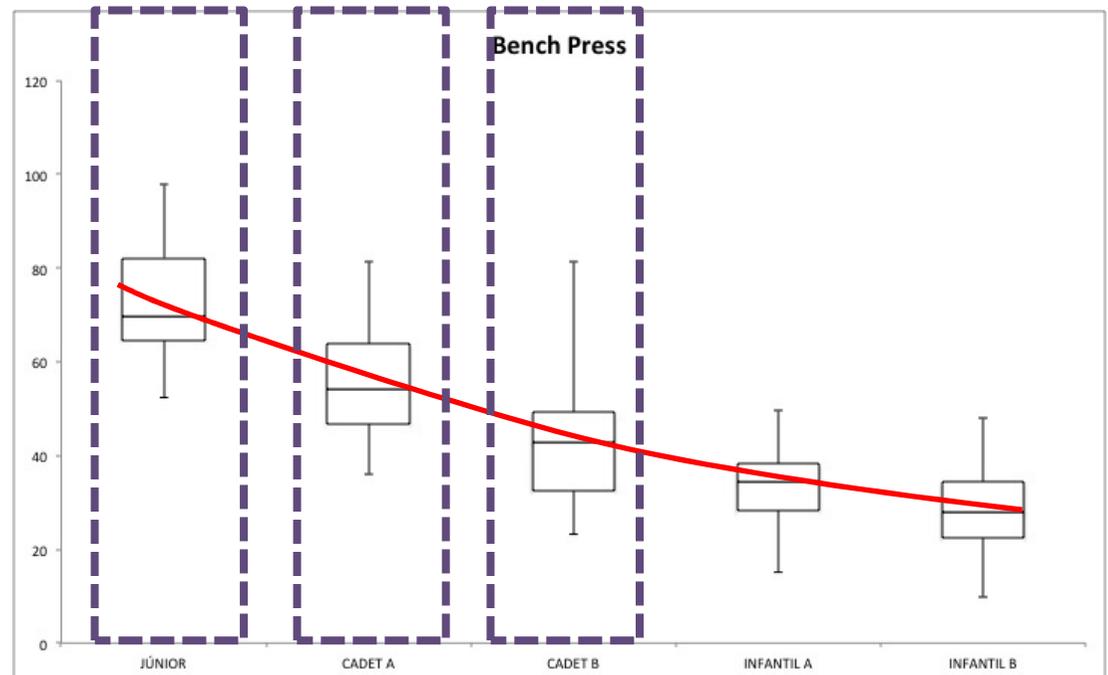
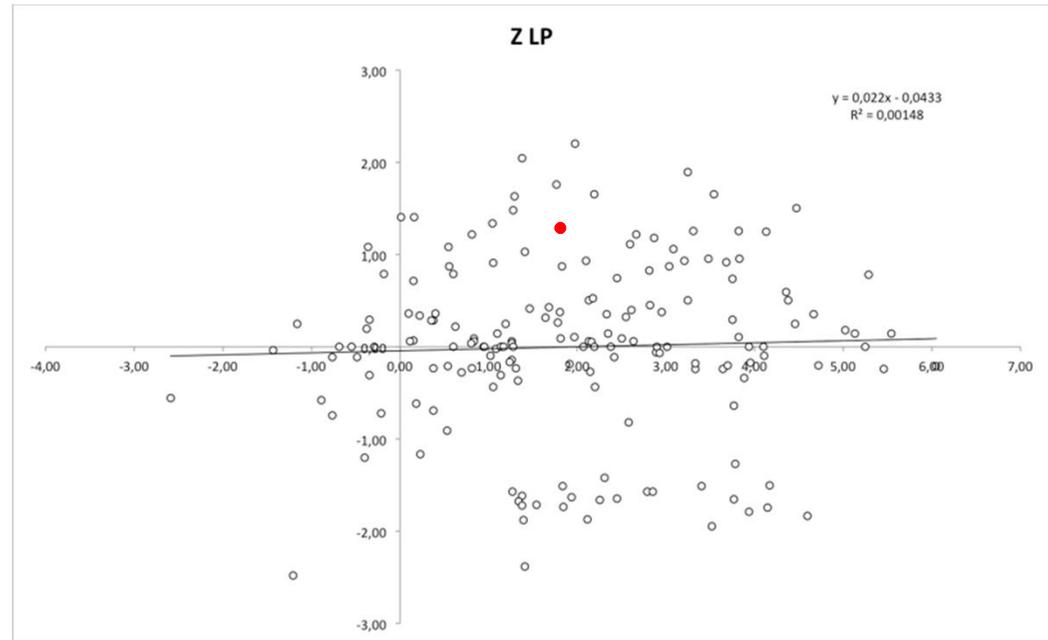




**Situar al jugador  
en nuestro  
espectro**

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

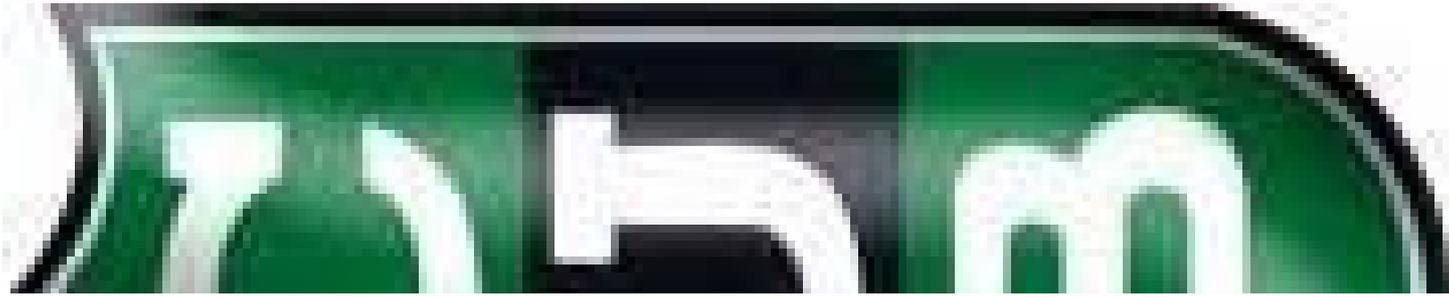
**Tener objetivos  
de referencia y  
conocer el  
camino que  
queda por  
recorrer**



**NO TODO SON ACIERTOS ...**



[dmtrainingpro.com](http://dmtrainingpro.com)



[dmtrainingpro.com](http://dmtrainingpro.com)