



## Finalitza el Clínic d'Entrenadors amb una triple sessió matinal

FS NOTÍCIES | 16/06/2019

El Seleccionador Nacional Absolut de Futbol Sala, Fede Vidal i la nutricionista del FCBarcelona, Mireia Porta, tanquen una nova edició del Clínic d'Entrenadors de Futbol Sala, que registra una gran assistència.



Després d'un dissabte replet de ponències, amb quatre exposicions en aula i dues en pista, **els 112 assistents al Clínic d'Entrenadors de Futbol Sala 2019**, han gaudit d'un matí de diumenge amb la rematada final.

La segona jornada del Clínic ha iniciat amb la **Mireia Porta, nutricionista clínica-esportiva del Futbol Club Barcelona**, damunt l'escenari del Centre Cultural de Martorell. Porta ha encetat la ponència fixant quatre bases bàsiques per afavorir al rendiment: la hidratació, l'alimentació saludable, la periodització de la nutrició i la



recuperació. A més, ha explicat als assistents com ha de menjar un futbolista, mitjançant un esquema piramidal, en el qual es detallava el tipus d'aliments i la quantitat que ha d'ingerir un jugador.



La nutricionista blaugrana ha incidit sobretot en la importància d'adaptar l'alimentació segons la càrrega física, equilibrant la ingesta de carbohidrats, proteïnes i antioxidants. Finalment, la Mireia Porta ha desglossat les altres bases més enllà de la periodització i ha emfatitzat en com ha d'alimentar-se un jugador en dia de partit, segons l'hora del mateix. Porta ha remarcat, sobretot, la necessitat d'ingerir aliments fàcils de digerir i 3 hores abans del partit.



Amb aquestes pautes nutricionals ha finalitzat la primera ponència d'aquesta segona jornada del Clínic d'Entrenadors de Futbol Sala.



A continuació, el **Seleccionador Nacional Absolut, Fede Vidal**, ha posat punt i final a les exposicions del Clínic d'Entrenadors 2019, amb una doble ponència teòrica-pràctica, sobre la creació de tasques. Vidal ha exposat que l'objectiu d'un entrenador ha





de ser l'anàlisi de tot el joc, per posteriorment fragmentar-lo i així passar dels aspectes globals als específics. Per portar-ho a terme, cal realitzar tasques assolibles pels jugadors, repetitives i que l'entrenador sigui capaç de corregir les situacions i accions incorrectes.



Al llarg de l'explicació, el seleccionador espanyol ha detallat tots els ingredients per crear i estructurar una tasca, l'objectiu que cal fixar i els passos per assolir aquest. La informació oral ha estat recolzada en tot moment d'exemples d'exercicis i variables d'aquests, que han contribuït a esclarir dubtes i enriquir el coneixement dels presents.



El director de la Lliga Catalana de Futbol Sala, **José Miguel Calle**, també ha volgut ser present al quòrum de tècnics de Catalunya i ha clausurat l'edició d'enguany, amb paraules d'agraïment cap els ponents. A més, ha afegit que és imprescindible voler seguir formant-se sempre, per progressar i millorar i entre tots fer créixer el futbol sala català.





**FEDERACIÓ  
CATALANA**  
DE FUTBOL



Departament de  
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081  
premsa@fcf.cat

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

## GALERIA D'IMATGES

## VÍDEO PORTADA