



El mejor Programa de Gestión Técnica de Fútbol

## QUÉ ES WinBol ?

**WinBol es la más completa aplicación informática de gestión y control de información para los Entrenadores y Preparadores.**

**WinBol es el único software totalmente integrado con el que sin moverte de sus tres módulos principales, podrás organizar y controlar todo lo referente a tu equipo:**

### JUGADORES,



La ficha de jugador te permite almacenar todo tipo de información:

- Datos Personales
- Foto - Posicionamiento
- Trayectoria
- Datos de Contrato ó Licencia
- Características – Datos Técnicos
- Informes - Seguimiento
- Vídeos ...

### Competiciones,

Este completo módulo te permite crear y visionar al momento:

- Tu propia competición y otras
- Resultados y Clasificaciones
- Estadísticas del equipo y rivales
- Estadísticas de Entrenadores y Árbitros
- Informe de Partido - Jornada – Calendario
- Informes Tácticos – Estrategia...





El mejor Programa de Gestión Técnica de Fútbol

## Entrenamientos,

**Conceptos de Trabajo**

Categorías: Conceptos, Métodos

**Ficha Entrenamiento**

WinBol  
Jueves, 29 de marzo de 2004

Equipo: Escuela Fútbol WinBol  
Técnico: Jordi Gonzalvo

Referencia: JGS141  
Temporada: 2002-2003  
Fecha: 13/1/2002 viernes 18:00  
Semana: 23  
Tiempo: 1,3  
Período: Competición  
Instalación: Campo de Fútbol nº 2  
Carga: Mediana

Trabajo interrelacionado de intensidad baja en juegos y media en ejercicios de partidos.

Trabaja todo el Grupo WinBol. Entrenamiento específico de porteros al final de la sesión. Charla previa para la preparación del partido del Domingo.

15 1 Calentamiento 1 Calentamiento para Velocidad Escuela Fútbol

Preparar al organismo para el trabajo de velocidad.

Espacio: 1/4 de campo  
Tiempo total: 15

Descripción:  
Primero realizamos un calentamiento con ejercicios generales de 5', seguidos de estiramientos.

Ejercicios de velocidad: cada ejercicio se realiza 2 veces.  
1.- Skipping  
2.- Saltos horizontales  
3.- 2 saltos verticales y salida

**Cargas por Conceptos**

Desde Fecha: 01/09/03  
Hasta Fecha: 30/09/03  
Equipo: Barcelona  
Categoría Concepto: [ ]  
Tiempo Mínimo: [ ]

22% 11% 11% 34% 22%

Acciones combinadas con finalización  
Partidos  
Resistencia Muscular  
Calentamiento  
Resistencia anaeróbica

### Amplísimo apartado en el que puedes elaborar y planificar de forma rápida:

- Microciclos – Mesociclos – Macrociclos
- Conceptos de Entrenamiento
- Fichas de Entrenamiento
- Test Funcionales
- Evaluaciones – Comparativas
- Estadísticas – Grados – Cargas...
- Informes Entrenamientos - Asistencias
- Informes colectivos – personalizados
- Informes lesiones – rehabilitación
- Tácticas gráficas – Estrategia...

## QUÉ ES EL PACK ENTRENADOR ?

La combinación perfecta de WinBol para llevar desde tu ordenador toda la gestión deportiva de tu equipo ó de los que tu quieras.

- **WinBol Versión Lite** (1 PC – Multicarpeta)
  - **1.000 Métodos de Entrenamiento**  
(Con Esquemas y Ejercicios en Flash)
- ¡Oferta para la Temp. 09/10!**

**\* 199€** (I.V.A. incluido)

\*Precio para afiliados a Federaciones y Convenios. Gastos envío 6€

Precio para NO afiliados ni Convenios **265€**. Gastos envío 6€

WinBol Gestió Esportiva s.l.  
Rambla Catalunya 91/93 8º-4ª 08008 Barcelona  
Tfo. 934 675 116 Fax. 934 675 458  
www.winbol.com e-mail: info@winbol.com