

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ESPECÍFICA EN FÚTBOL SALA



ANTONIO BORES CEREZAL

PREPARADOR FISICO SELECCIÓN
NACIONAL DE FUTBOL SALA



A EXCELÊNCIA NA PREPARAÇÃO FÍSICA EM FUTSAL

FORMAÇÃO AVANÇADA 6 HORAS

PROGRAMA

- 9h ABERTURA DO SECRETARIADO
- 9h30 ABERTURA E APRESENTAÇÃO
- NOVAS TENDÊNCIAS
NA PREPARAÇÃO FÍSICA
EM FUTSAL (TEÓRICA)
- 10h45 PAUSA E TRANSIÇÃO
- O TREINO DA
FORÇA ESPECÍFICA
EM FUTSAL (PRÁTICA)
- 11h15
- 12h45 ALMOÇO NO PAVILHÃO
(MARCAR NO ATO DA INSCRIÇÃO)
- DESENHO DE TAREFAS
PARA O TREINO
CONDICIONAL
- 14h
- 15h30 PAUSA E TRANSIÇÃO
- TAREFAS PARA
O TREINO CONDICIONAL
EXEMPLOS PRÁTICOS
- 15h45
- 17h30 ENCERRAMENTO E
ENTREGA DE
CERTIFICADOS

SÁBADO

23 JUNHO

LOCAL

PAVILHÃO ALBANO MATEUS
UNIÃO FUTEBOL DO ENTRONCAMENTO

LOCALIZAÇÃO

RUA TENENTE-CORONEL ALFREDO PEREIRA DA CONCEIÇÃO, N.º 20,
2330-197 ENTRONCAMENTO

INVESTIMENTO DE INSCRIÇÃO

35,00€

TRINTA E
CINCO EUROS

ORGANIZAÇÃO

HOBBYVIDA, GESTÃO DE INSTALAÇÕES
E SERVIÇOS DESPORTIVOS, LDA

ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO DE TORRES NOVAS

FORMADOR

ANTONIO BORES CEREZAL
PREPARADOR FÍSICO DA
SELEÇÃO ESPANHOLA DE FUTSAL

96 508546 4
hobbyvida@gmail.com
www.facebook.com/HOBBYVIDA

JULHO AGOSTO



organização

hobbyvida

Gestão do Desporto
www.hobbyvida.pt



INDICE



1. DEFINICIÓN DE FUERZA

2. MANIFESTACIONES DE FUERZA

**3. COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DE
FUERZA**

**4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE
FUERZA**

**5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO
ESPECÍFICO**

6. CONSIDERACIONES IMPORTANTES

1. DEFINICIÓN DE FUERZA

“es la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia”



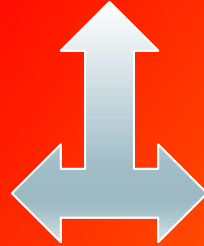
Cualidad física más importante desde el punto de vista del **rendimiento deportivo**



Cualquier movimiento que realicemos va a exigir la participación de la **fuerza**

2. MANIFESTACIONES DE FUERZA

ESTÁTICA



DINÁMICA

Ejercemos tensión
contra una resistencia
**sin que exista
desplazamiento**

Al desplazar o vencer la
resistencia, el músculo
sufre desplazamiento



2. MANIFESTACIONES DE FUERZA



DINÁMICA

FUERZA
MÁXIMA



Capacidad de movilizar una **carga máxima** sin tener en cuenta el **tiempo** empleado en ello

FUERZA
RESISTENCIA



Capacidad de aplicar una **fuerza no máxima** durante un espacio de **tiempo prolongado**

FUERZA
EXPLOSIVA



Capacidad de movilizar una **carga no máxima** en el **menor tiempo posible**



Fuerza – Velocidad o Potencia



3. COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



Nº SERIES

**VELOCIDAD
EJECUCIÓN**

EJERCICIOS

CARGA

**DESCANSO
SERIES**

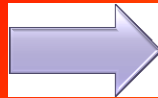
**Nº
REPETICIONES**

4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



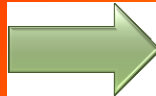
FUERZA GENERAL

F. RESISTENCIA



Circuito de Autocargas o por parejas

F. SUBMÁXIMA



Entrenamiento con máquinas

F. VELOCIDAD



Entrenamiento con máquinas

F. COMPENSATORIA



Otros Materiales:

Gomas, Fit-Ball, Mancuernas, Balón Medicinal, etc.



4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



FUERZA ESPECÍFICA

F. RÁPIDA



Pesos Libres

Multisaltos



F. EXPLOSIVA

F. ELÁSTICO-
EXPLOSIVA



Gomas

Cargas, 1 x 1 ...



F. LUCHA

F. TOTAL



Fintas, Cambios Dirección,
Disparo, Cargas, ...



4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



¿CON CUÁNTO PESO HAY QUE TRABAJAR?

- Depende del **OBJETIVO** de entrenamiento.
- En la Fase **CONCÉNTRICA**, la **Velocidad de Ejecución** debe ser **Máxima** para cada tarea.
- En la Fase **EXCÉNTRICA**, se **desciende de manera controlada**.

4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



¿CON CUÁNTO PESO HAY QUE TRABAJAR?

RECOMENDACIONES

SERIES



De 4 a 6

REPETICIONES



De 5 a 10

RECUPERACIÓN



De 3 a 5 min

**VELOCIDAD MÁXIMA
DE EJECUCIÓN**

**INTENSIDAD DEL 30%
DE 1RM**

4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS

FUERZA RÁPIDA



PESOS LIBRES

CUÁDRICEPS

ISQUIOTIBIALES

ABDUCTORES

GEMELO

PSOAS ILÍACO



4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS

FUERZA EXPLOSIVA



**MULTISALTOS
VERTICALES**

**MULTISALTOS
HORIZONTALES**

PLIOMETRÍA



4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS

FUERZA ELÁSTICO - EXPLOSIVA



**RESISTENCIAS
AÑADIDAS**

Gomas, Compañeros, ...



4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS

FUERZA DE LUCHA



COMPAÑEROS



4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS

FUERZA TOTAL



TAREAS ESPECÍFICAS DEL PROPIO JUEGO



5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

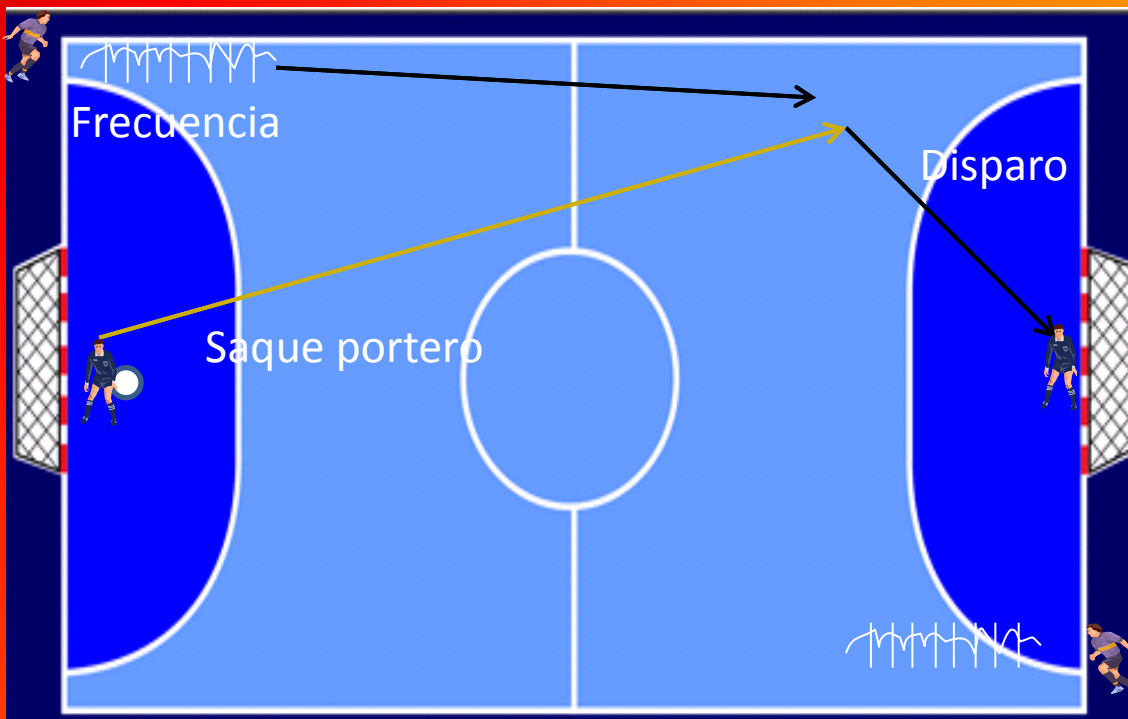


FUERZA RÁPIDA

Escaleras de suelo + Acción Específica

6 Rep. ½ Sentadilla

Sprint

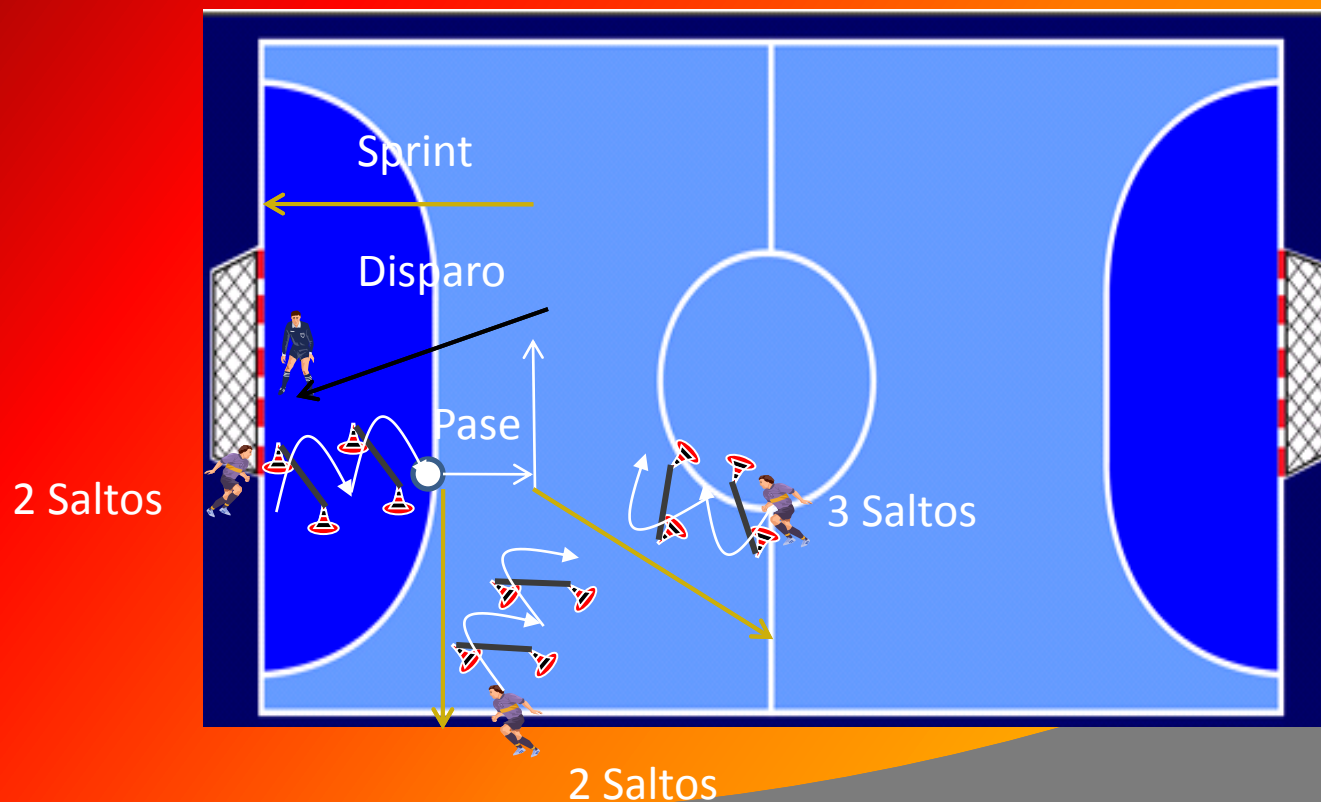


- 1ª Opcion, salida rapida de la frecuencia, control al saque y disparo
- 2ª Opcion, salida rapida de la frecuencia, control y 1x1.
- 3ª Opcion, salida rapida de la frecuencia, frenada y cambio de direccion.
- 4ª Opcion, salida rapida de la frecuencia, control y pase 2º palo.

5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO



FUERZA EXPLOSIVA



5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO



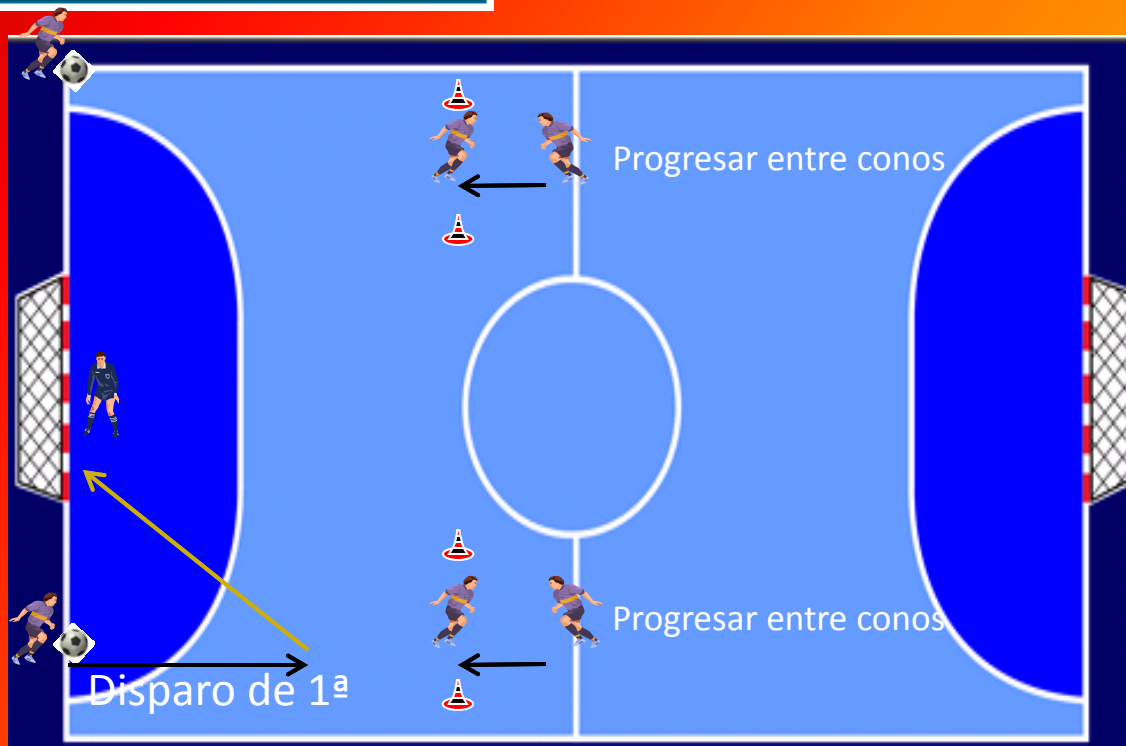
FUERZA ELÁSTICO - EXPLOSIVA



5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO



FUERZA DE LUCHA

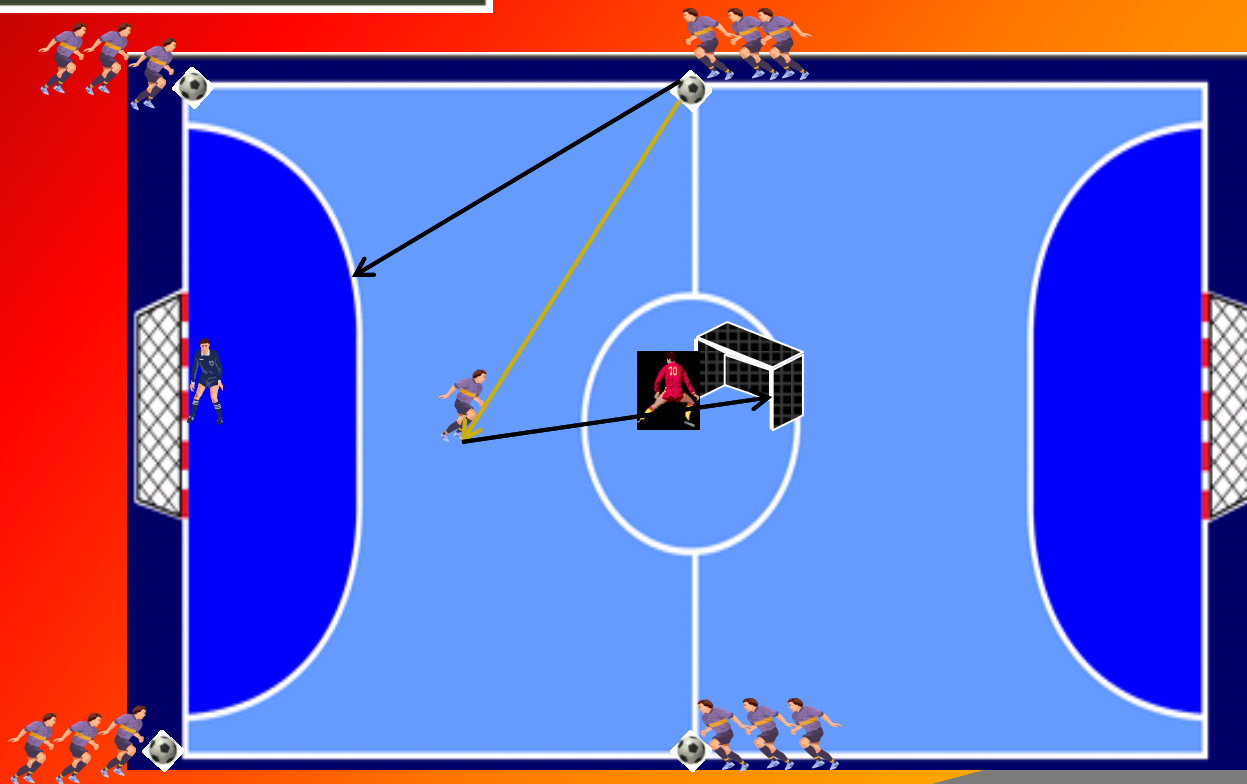


- 1ª Opcion el disparo desde banda.
- 2ª Opcion el disparo desde la corta.
- 3ª Opcion, progresar los dos a la vez y disparar solo de un lado.

5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO



FUERZA TOTAL



- 1ª Opción el disparo desde banda.
- 2ª Opción el disparo desde la corta.
- 3ª Opción, progresar los dos a la vez y disparar solo de un lado.

6. CONSIDERACIONES IMPORTANTES



- © **TODOS** los ejercicios se realizarán aplicando la **máxima fuerza** y a la **máxima velocidad**. Cuando disminuye la velocidad se **terminará** el trabajo o daremos **más descanso**.
- © Estos elementos se utilizan para buscar la **puesta a punto** del jugador, sobre todo con **cargas similares e inferiores** a las de competición.
- © El **trabajo con pesas** no se realiza solo en pretemporada, sino también en ciertos momentos de la temporada, al igual que ejercicios específicos con **cargas superiores**.



6. CONSIDERACIONES IMPORTANTES



- © Las **mejoras** más importantes de la **velocidad**, en condiciones de competición, se producen cuando se realizan **trabajos combinados** el mismo día (**TRANSFERENCIAS**).
- © Es importante **estirar el músculo antagonista antes** de realizar cualquier ejercicio con pesas o específico y **después del esfuerzo el músculo agonista**.





MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA
ATENCIÓN

organização

