

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ESPECÍFICA EN FÚTBOL SALA

ANTONIO BORES CEREZAL

PREPARADOR FÍSICO SELECCIÓN
NACIONAL DE FUTBOL SALA



A EXCELÊNCIA NA PREPARAÇÃO FÍSICA EM FUTSAL



PROGRAMA

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

INVESTIMENTO DE INSCRIÇÃO

35,00€

TRINTA E
CINCO EUROS

96 508546 4

hobbyvida@gmail.com

www.facebook.com/HOBBYVIDA

SÁBADO
23 DE JUNHO



LOCAL

PAVILHÃO ALBANO MATEUS
UNIÃO FUTEBOL DO ENTRONCAMENTO

LOCALIZAÇÃO

RUA TENENTE-CORONEL ALFREDO PEREIRA DA CONCEIÇÃO, N.º 10
2330-197 ENTRONCAMENTO

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

JOSÉ AUGUSTO



organização





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

F. Máxima
F. Resistencia
F. Explosiva

FUTSAL
TEJO
.COM

sporreal



hobbyvida

JOAQUÍN AUGUSTO



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

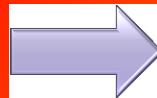




4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

FUERZA GENERAL

F. RESISTENCIA



Círculo de Autocargas o por parejas

F. SUBMÁXIMA



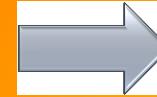
Entrenamiento con máquinas

F. VELOCIDAD



Entrenamiento con máquinas

F. COMPENSATORIA



Otros Materiales:

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

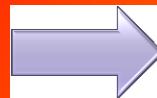




4. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

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

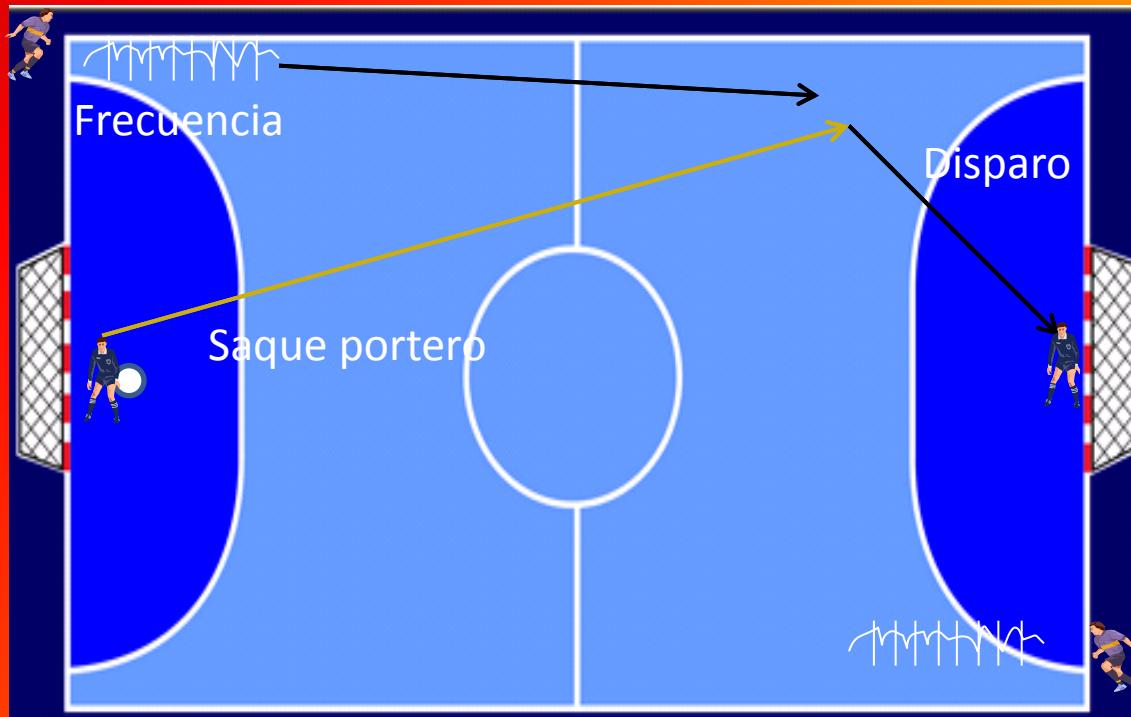


FUERZA RÁPIDA

6 Rep. ½ Sentadilla

Sprint

Escaleras de suelo + Acción Específica



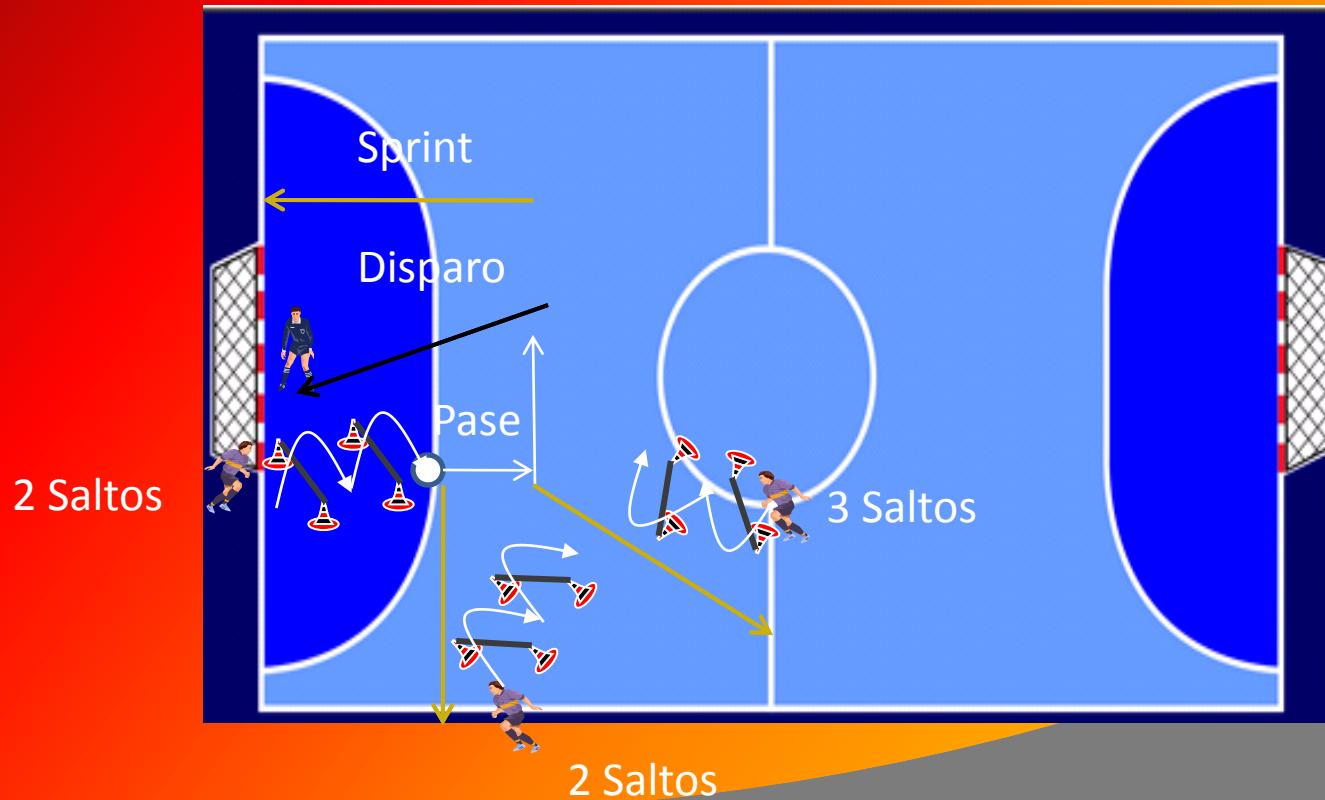
- 1^a Opcion, salida rápida de la frecuencia, control al saque y disparo
- 2^a Opcion, salida rápida de la frecuencia, control y 1x1.
- 3^a Opcion, salida rápida de la frecuencia, frenada y cambio de dirección.
- 4^a Opcion, salida rápida de la frecuencia, control y pase 2º palo.



5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO



FUERZA EXPLOSIVA



5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO



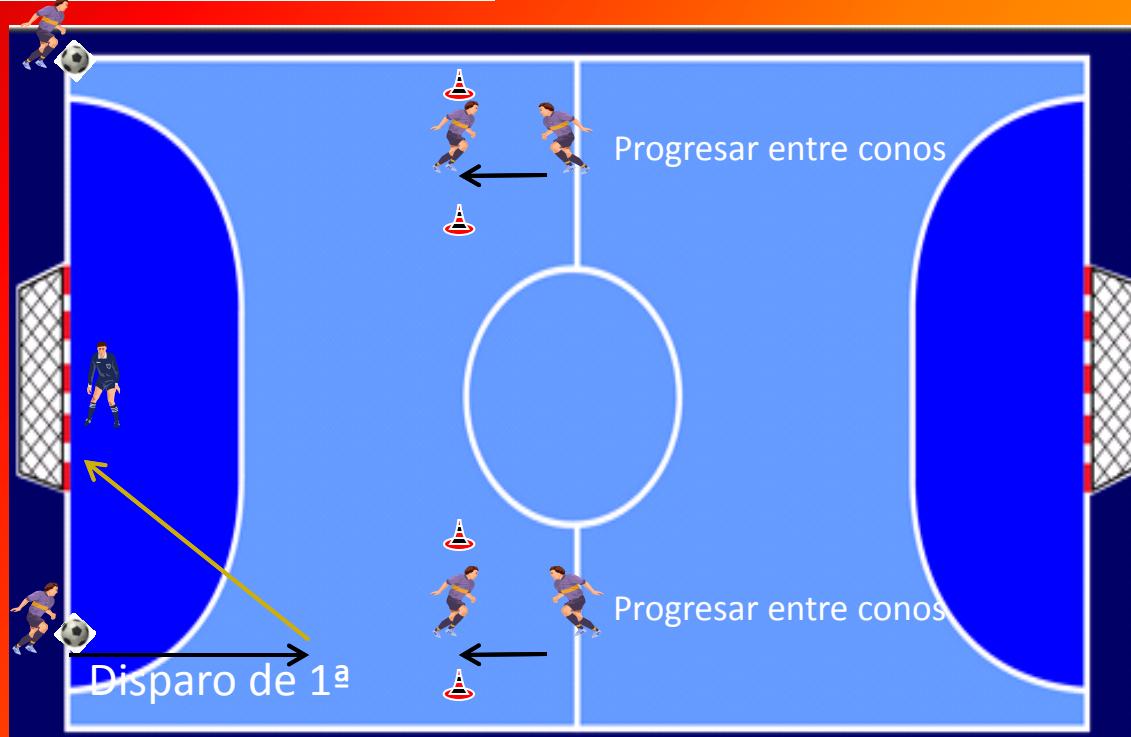
FUERZA ELÁSTICO - EXPLOSIVA



5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO



FUERZA DE LUCHA



1^a Opcion el disparo desde banda.

2^a Opcion el disparo desde la corta.

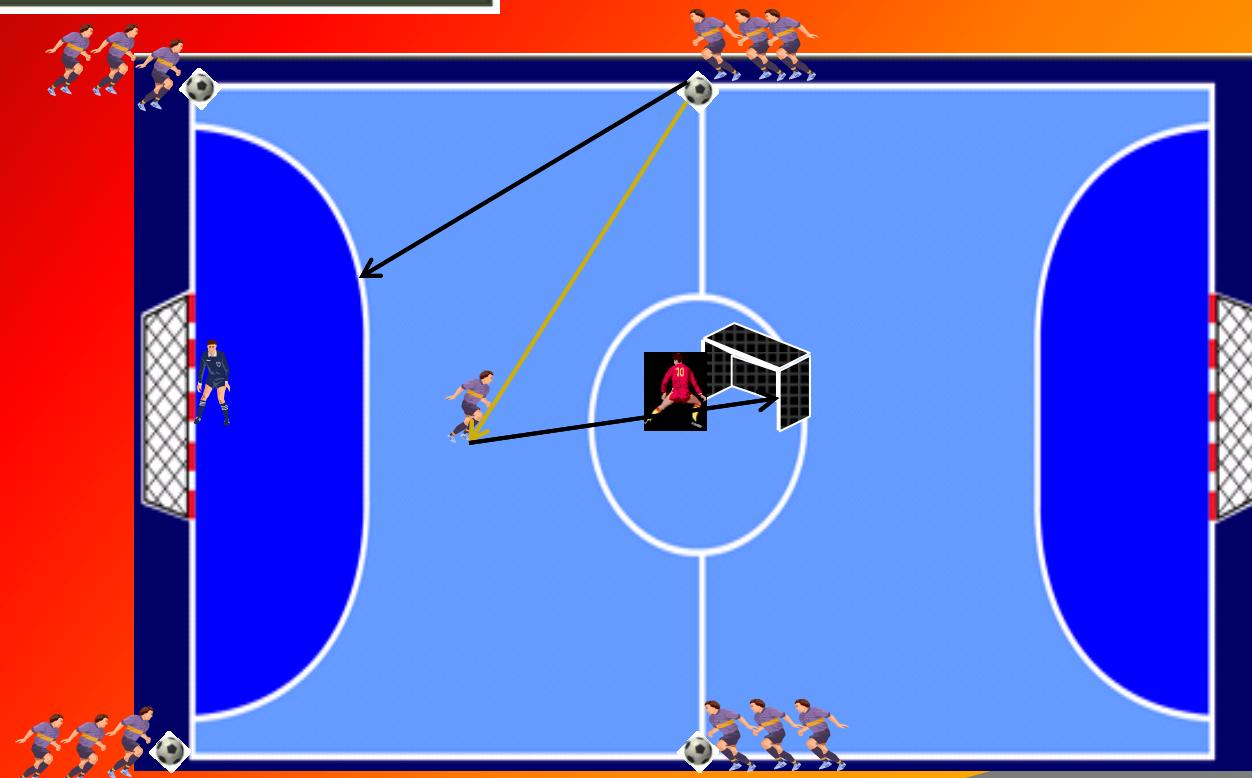
3^a Opcion, progresar los dos a la vez y disparar solo de un lado.



5. TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO



FUERZA TOTAL



1^a Opcion el disparo desde banda.

2^a Opcion el disparo desde la corta.

3^a Opcion, 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

