



LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTSALA

Frederick Méndez
frederickmendez@gmail.com



Qué es la Preparación Física

Es el área donde se desarrolla y se perfecciona en el atleta el aspecto motriz, las cualidades físicas–técnicas, teniendo incluso como fin fundamental, lograr el estado físico óptimo en los jugadores y mantenerla el mayor tiempo posible ante compromisos de exigencia y duración.

¿Quién es el Preparador Físico?

Es el profesional encargado de acondicionar físicamente a los atletas, teniendo además funciones donde el desarrollo de la técnica básica de la disciplina es fundamental para sus logros, siendo un profesional polivalente en sus acciones, guiado por actividades planificadas según el nivel competitivo.

Características de un Preparador Físico

Motivador

Creativo

Observador

Investigador

Analista

Planificador

Funciones del Preparador Físico

Planificación y ejecución de los programas de entrenamiento

Monitoreo y control de los atletas

Análisis de la eficiencia técnico-táctica de los atletas en competencia

Realización de programas de perfeccionamiento técnico-táctica

Recuperación de lesiones

Formación deportiva de los atletas

Elementos básicos en la Preparación Física en el Futsala

Condición física
individual y colectiva

Fundamentos técnicos
individuales

Fundamentos tácticos
individuales

Características biomédica
individual

CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA EN EL FUTSALA

FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD

COORDINACION

EQUILIBRIO

ATENCIÓN

DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

| PDG | PDE | PDC | PDT |
|---|--|--|---|
| Fuerza – Resistencia Velocidad máxima Físico – Técnico Flexibilidad activa | Fuerza Máxima Velocidad – Reacción Técnico – Físico Flexibilidad pasiva | Fuerza Explosiva Velocidad – Reacción Técnico – Táctico Flexibilidad activa | Fuerza – Resistencia Velocidad máxima Flexibilidad pasiva Físico – Técnico |
| Táctica básica | Táctico – Estratégico | Estratégico | Táctica |

DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN NIÑOS

| 6 a 8 años | 8 a 12 años | 12 a 14 años | 14 a 16 años | 16 a 18 años |
|--|--|--|--|--|
| Velocidad Flexibilidad Fuerza Resistencia | Velocidad Fuerza Flexibilidad Resistencia | Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad | Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad | Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad |
| Coordinación Lateralidad Equilibrio Espacio – tiempo Atención Acc. Oculomanual Acc. Oculopodal Técnico – Físico | Coordinación Lateralidad Atención Equilibrio Espacio – tiempo Acc. Oculopodal Técnico – Físico | Coordinación Atención Espacio – tiempo Equilibrio Lateralidad Técnico – Táctico | Coordinación Espacio – tiempo Lateralidad Equilibrio Táctica – Estratégica | Coordinación Espacio – tiempo Lateralidad Estratégico – Táctico |

CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL NIÑO

LUDICO

INTEGRAL

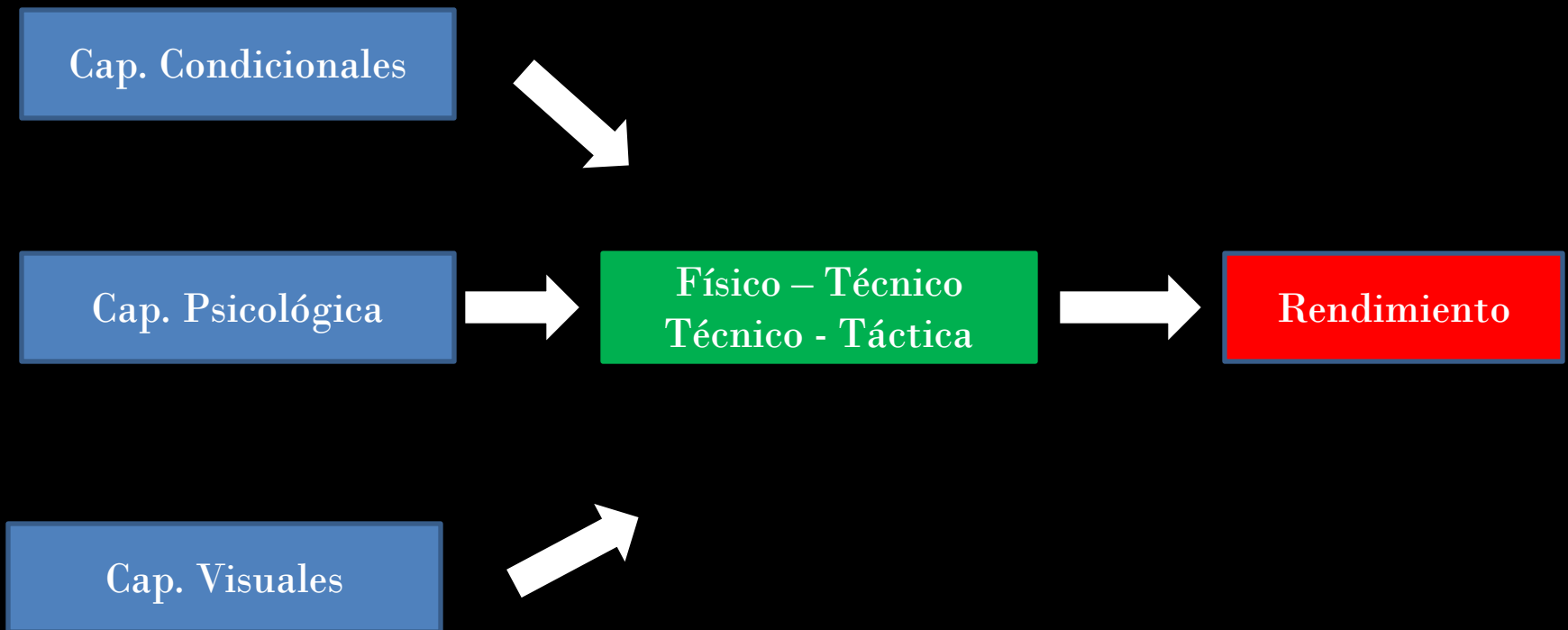
**RESOLUCIÓN DE
PROBLEMAS**

EMOTIVA

CARACTERÍSTICAS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL NIÑO

| 6 a 8 años | 8 a 10 años | 10 a 12 años | 12 a 14 años | 14 a 16 años |
|--|---|---|--|--|
| Dominio Recepción Conducción Fintas Regates Pases Cabeceo Tiros al arco | Dominio Recepción Conducción–Regates Fintas Pases Tiros al arco Cabeceo | Dominio Conducción – Regates Pases Tiros al arco Fintas Cabeceo Marcaje | Dominio Conducción Fintas Regates Pases Tiros al arco Marcaje Cabeceo | Dominio Conducción Regates Tiros al arco Pases Marcaje Fintas Cabeceo |
| Juegos recreativos 2 vs 2 3 vs 3 | Juego recreativos de integración 2 vs 2 3vs 3 4 vs 3 | Juegos recreativo en inferioridad numérica | Introducción al 5 vs 5 Juegos predeportivos inferioridad numérica. | Actividades con acciones de juego |

CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL NIÑO



CONDICIONAL

COGNITIVA

AFECTIVA

JUEGO

EXPRESIVA

COORDINATIVAS

EMOTIVA

“El jugador no deja de ser un ser humano que está en constante estado de evolución y adaptación”.

DINAMICA DE LA CARGA EN LA PREPARACION FÍSICA EN CLUBES

| PRETEMPORADA | TEMPORADA | TRANSICIÓN |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • > Volumen / < Intensidad. • 5 y 6 microciclos. • Físico – Técnico • Técnico – Táctico • Control • Competitivo los dos (2) últimos microciclos. • Al final, > Intensidad, < Volumen | <ul style="list-style-type: none"> • Cargas uniformes. • Baja el Volumen. • Aumenta progresivamente la Intensidad. • Énfasis en lo Estratégico – Táctico | <ul style="list-style-type: none"> • Regenerativo. • Dosificación de cargas. • Preparación del periodo posterior. • Evaluación de las deficiencias presentadas. |

DINAMICA DE LA CARGA EN LA PREPARACION FÍSICA EN CLUBES

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--------------------------|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> •Fuerza •Compensación | <ul style="list-style-type: none"> •Resistencia. •Táctica | <ul style="list-style-type: none"> •Fuerza dirigida. •Velocidad •Técnica. | Tec – Tac. Anaeróbica | Tác – Estrat. |

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|-----------|--|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> •Fuerza Gral. •Compensación | <ul style="list-style-type: none"> •Tec. – Tac. •Anaeróbica | •Partido | Recuperación activa – Recreativa | Tác – Estrat. Anaeróbica |

DINAMICA DE LA CARGA EN LA PREPARACION FÍSICA EN LA AMPLITUD DE MOVIMEINTOS

MEDIO ESTÁTICO

- **Calentamiento:** una vez aumentada la temperatura corporal y antes de los estiramientos (dinámicos).
- Entre descansos o serie de repeticiones.
- Al finaliza el entrenamiento o el partido para normalizar el tono muscular

MEDIO DINAMICO

- En la última parte del calentamiento cuando se insiste en la movilidad específica de la técnica y conseguir una adecuada activación neuromuscular.
- Antes de ejercicios de fuerza o velocidad para activar el sistema neuromuscular.

*“El sueño de un niño es la ilusión de un hombre,
de una mujer, es la esencia de la vida, por la vida
misma. No limites la ilusión de un hombre...”*

Adriano