

# COUNTRY CLUB BANFIELD

## PRETEMPORADA 2007

### FUTSAL



Comprende desde el primer día de entrenamiento hasta el primer partido del campeonato, cuyo objetivo prioritario es gestar los primeros cimientos que me permitan gestar con mayor garantía de éxito la temporada.

La pretemporada a su vez se divide en 3 períodos:

## I. PERIODO INTRODUCTORIO

**OBJETIVO:** Romper la “pereza inicial” de vuelta de las vacaciones y dar los primeros pasos dentro de la condición física.

### CONTENIDOS:

- a) Resistencia
- 1- Capacidad Aeróbica
  - 2- Potencia Aeróbica
  - 3- Resistencia Mixta

Trabajaremos con métodos extensivos, utilizando la naturaleza con circuitos que no posean grandes desniveles de terreno. Como medios a utilizar la carrera continua.

### b) Fuerza de Base

Utilizaremos ejercicios tanto para las extremidades inferiores como superiores, tronco (zona media), en los que participen grandes grupos musculares.

## II. PERÍODO DE PREPARACIÓN GENERAL

- a) Resistencia      1- Potencia Aeróbica (VO2 max.)  
                             2- Resistencia Mixta

Utilizaremos métodos intensivos, intervalados.

b) Fuerza de Base

Se desarrollará a través de ejercicios analíticos y trabajos multilaterales buscando la mejora de la fuerza resistencia.

- c) Velocidad      1- De Reacción  
                             2- Gestual  
                             3- De Decisión

- d) Potencia      1- Pliometría  
                             2- Cuestas  
                             3- Lastres

e) Flexibilidad, Agilidad, Coordinación.

### III. PERÍODO DE PREPARACIÓN ESPECIAL

- Se subirán los índices de intensidad de esfuerzo del plantel, a nivel grupal e individual.

a) Resistencia            1- Potencia Aeróbica  
                                  2- Resistencia Mixta

Se utilizaran medios como la CCVV de Bosco (carrera con variación de velocidad), Fartlek, Intervall Training, Oleaje, Intermitente, Circuitos.

b) Fuerza                1- Circuitos específicos

Importantes trabajos con cargas elevadas utilizando el método de contraste, buscando como objetivo el mejorar la fuerza explosiva.

c) Velocidad

Mejora de la velocidad de reacción y traslación con y sin elemento.

d) Potencia            1- Pliometría

De vital importancia en esta etapa.

e) Flexibilidad, Agilidad y Coordinación.

# **CARACTERÍSTICAS**

## **Cualidades físicas básicas utilizadas en el futsal por orden de importancia.**

- Resistencia 40%
- Velocidad 25%
- Flexibilidad 20%
- Fuerza 15%

## **Cualidades complementarias**

- Coordinación
- Equilibrio

## **Cualidades derivadas**

- Potencia: fuerza + velocidad
- Agilidad: fuerza + velocidad + flexibilidad + equilibrio

## **Cualidades físicas y su relación con el organismo**

- Sistema alimenticio (corazón): mayor resistencia
- Sistema locomotor (huesos y músculos): mayor fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Sistema Nervioso Central: mayor coordinación y equilibrio.

# **RESISTENCIA**

Es la capacidad que tiene un jugador para mantener una actividad el mayor tiempo. En el caso del futbolista implica retrasar al máximo la aparición de la fatiga, manteniendo un esfuerzo medio/alto a lo largo del encuentro, impidiendo que el cansancio altere la percepción, toma de decisión y ejecución de distintas acciones.

## **RESISTENCIA AEROBICA**

Capacidad que tiene el futbolista para realizar un esfuerzo de baja o media intensidad durante el mayor tiempo posible.

1. Servirá de base para la construcción o incremento de las demás capacidades.
2. Previene la disminución de un bajón físico del rendimiento.
3. Aumenta la capacidad de recuperación de un ejercicio de alta intensidad (favorece la resistencia al lactato)
4. Minimiza el riesgo de lesiones (muchas de ellas están asociadas a la fatiga)
5. Aumenta los niveles de resistencia psíquica (mejora endorfinas, mejor control del dolor)
6. Aumento del volumen sistólico.
7. Aumento de capilares, glóbulos rojos.
8. Mejor difusión de O<sub>2</sub> a los tejidos.
9. Aumento de la eficiencia cardíaca
10. Disminución de la frecuencia respiratoria en reposo.
11. Mejora el metabolismo, funciones hormonales.

**Regenerativo:** Es utilizado tras sesiones de competición, de alta intensidad, también en períodos de gran número de sesiones y/o partidos para evitar el sobreentrenamiento.

- a) FC media 130 p/m, como límites 160 y no menos de 80 p/m.

**Capacidad Aeróbica:** Favorece el mantenimiento del consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> max.) cercano al máximo.

Lo utilizaremos en el período preparatorio y en períodos básicos de trabajo.

Los factores limitantes son: nivel de reservas, glucidos y lípidos, equilibrio iónico (proceso de deshidratación).

- a) FC 150-160 p/m
- b) Duración del estímulo + de 15'
- c) Intensidad del esfuerzo 70-75 % Vel. Max.
- d) Recuperación 24-48 hs.

**Potencia Aeróbica:** Va a ser la máxima intensidad de trabajo que puede realizar un deportista utilizando como fuente energética el O<sub>2</sub>. (VO<sub>2</sub> max.)

Los factores limitantes del VO<sub>2</sub> max. Es la acidez, correlación de tipos de fibras musculares y la actividad mitocondrial.

El VO<sub>2</sub> max. Va a ser un factor determinante/decisivo en el rendimiento del futbolista, ya que un valor bajo no permite mantener un ritmo alto de partido.

- a) Una buena condición de VO<sub>2</sub> max. Se sitúa entre 60-65 mts.kgr.minuto
- b) FC +170 p/m
- c) Duración del estímulo entre 2' y 15'
- d) Intensidad 75-85 % Vel. Max.

e) Recuperación 24-48 hs.

## **RESISTENCIA ANAEROBICA**

Es la capacidad del organismo para mantener el mayor tiempo posible una actividad de alta intensidad, y donde la producción de energía se realiza con deuda de oxígeno muy importante.

- 1) Aumenta la capacidad de llevar a cabo manifestaciones de fuerza y velocidad de forma continuada. Así el jugador aumenta sus posibilidades de actuaciones rápidas y continuas.
- 2) Retrasar al máximo la aparición de factores limitantes del ejercicio, como la acidez producida por el incremento de la concentración de lactato.
- 3) Entrenamiento específico de la musculatura decisiva en el fútbol.

**Aeróbico Láctico:** Es la que utiliza como vía energética la glucólisis anaeróbica y va a producir unos residuos que van a limitar el tiempo de trabajo en mas o menos 3' en función de las características de los deportistas.

El factor limitante va a ser el incremento de ácido láctico en sangre y la concentración de fosfocreatina.

### **Objetivos:**

- Estimulación de fibras FT.
- Estimular sustancias tampón y bicarbonatos.
- Acostumbrar el organismo a la tolerancia del lactato
- Velocidad resistencia.

### **Capacidad Anaeróbica Aláctica:**

- a) Duración del estímulo 45" – 1' – 1' 30"
- b) Distancias 300, 400, 500 mts.
- c) Intensidad submaxima 80-90 % Vel. Max.
- d) Recuperación 3' a 6'
- e) FC 220-edad (máxima)
- f) Recuperación entre sesiones 24-48 hs.
- g) Frecuencia por semana 1 a 2.
- h) Factor limitante de la capacidad anaeróbica aláctica será la disminución del Ph y el nivel de sustratos de bicarbonato.
- i) **Con este trabajo se consigue la máxima producción y acumulación de lactato.**

### **Potencia Anaeróbica Aláctica:**

- a) Duración del estímulo 30" – 45"
- b) Distancias 150 - 200 – 300 mts.
- c) Intensidad 98 – 100% submaxima
- d) FC máx. 220 – edad

- e) Combustible: glucogeno – lactato
- f) Recuperación entre sesiones 48 – 72hs.
- g) Frec. Por semana 1 – 2

## ENTRENAMIENTO POR AREAS FUNCIONALES

MI. De Acido Láctico	AREA	
7 – 10	Vo2 max.	- O2 + CO2 + Lactato
4 - 7	Súper Aeróbico	
2 - 4	Sub Aeróbico	+O2 -CO2 -Lactato
0 - 2	Regenerativo	

**VO2 MAXIMO:** Es el área mas importante para el desarrollo del máximo consumo de oxigeno, por ende este recibe su nombre.

El trabajo en ésta área intenta elevar el consumo o techo de esta cualidad. Esto tiene una importancia mayor debido a que los deportes de conjunto, acíclicos, intermitentes se puede metabolizar el ácido láctico.

Objetivos:

Estimular la máxima capacidad de absorción de O<sub>2</sub> a nivel mitocondrial, acelerando la velocidad enzimática del ciclo de Krebs y la Cadena Respiratoria.

Aumento en número y densidad mitocondrial.

Aumento de la densidad capilar.

El tiempo de duración de este sistema va de los 12' a 25'. Si el entrenamiento es Intervalado, se le debe sumar el tiempo de la pausa (trabajo + pausa) de cada pasada. Porque durante el descanso también se entrenan.

Los tiempos propuestos de trabajo coinciden con los tests de campo que predicen el máx. Consumo de O<sub>2</sub>. Ej. Test de Cooper. Este tiempo es pequeño debido a que es imposible tolerar en estado estable niveles elevados de Ac. Láctico (7 – 10 ml. De Ac. Láctico) En forma general si el trabajo es intervalado el ejercicio se puede sostener de 12' a 25' y si se realiza de forma continua solo de 12' a 15'.

Combustible: Glucogeno muscular, glucosa plasmática. Debido a esto se necesita recargar eficientemente los depósitos deplectados luego del ejercicio de glucogeno.

Entrenamiento: De 48 – 72 hs. Dependiendo del calibre del deportista, del tiempo de recuperación, trabajos y terapias de recuperación. Si es deportista 2 veces por semana. Si tiene un partido por semana solo 1 y lejos de la competición. Luego de un VO<sub>2</sub> siempre le sigue 2 de sub aeróbico.

**SUPERAERÓBICO:** Esta área es vital para el desarrollo de un buen sistema aeróbico debido a que si bien aumenta un poco el valor máximo de ésta cualidad, desarrolla la capacidad de reciclar Acido Láctico intraesfuerzo.

Objetivos:

Remover Ac. Láctico intraesfuerzo.

Aumentar el valor de VO<sub>2</sub> máx.

Aumentar la capacidad del sist. ventilatorio.

Desplazar el umbral anaeróbico.

Esta área es muy importante en los deportes de conjunto porque permite recorrer a mejor ritmo, mayor distancia; mayor calidad y cantidad de esfuerzos explosivos en deportes de campo.

Los esfuerzos duran entre 25' y 30' y las pausas son trabajadas más cortas que en VO<sub>2</sub> q son 1' y 1'45"

Los estímulos se pueden realizar cada 36 – 48 hs. Dependiendo del calibre del deportista.

El combustible empleado es el glucogeno al igual que en VO<sub>2</sub> aunque se intenta metabolizar grasas intraesfuerzo.

Como se remueve lactato durante es esfuerzo, esto es vital para mejorar la velocidad crucero, que es mejorable en carreras de fondo como en deportes de conjunto, acíclicos.

El volumen total de ésta área puede representar entre el 15% y el 25% del total.



**SUBAEROBICO:** Esta es un área de gran importancia en deportes de conjunto y la mayoría de las veces se deja de lado y a su vez tarda mucho tiempo su realización. Esta área es baja en intensidad, no hay rastros visibles de cansancio.

Objetivos:

- Generar la mayor potencia de remoción de lactato.
- Apunta a mejorar todas las enzimas del ciclo de krebs.
- Mantiene el VO2 max.
- Mantiene el nivel de sustancias que transportan el O2
- Utiliza gran cantidad de grasas ahorrando utilización de glucogeno.
- Aumenta el sistema glucolítico.

La duración de ésta área es de 40' – 90'

En general el trabajo es continuo aunque depende del tipo de deporte. Si hay pausas son extremadamente cortas y no duran mas de 45"

Se puede realizar dos veces por día porque no hay gasto de glucogeno.

El volumen general del trabajo va del 45% al 50% del total.

**REGENERATIVO:** Esta dedicada a regenerar metabólicamente el músculo.

Objetivos:

- Entrada en calor y vuelta a la calma.
- Remoción de lactato.
- Activar el sistema cardíaco y el aeróbico de base.

La duración es de 20' a 30' y en general el trabajo es continuo. No existen pausas ya que el sistema vuelve a su nivel normal en forma inmediata.

Se puede realizar 2 veces por día ya que no hay compromiso energético.

El sistema energético predominante son los ácidos grasos libres y ácido láctico residual.

El volumen total del trabajo es del 15% al 20%

<b>FUTSAL</b>			
	<b>GENERAL</b>	<b>ESPECIFICA</b>	<b>COMPETENCIA</b>
<i>Resist. Aeróbica</i>	5	3	2
<i>Fuerza</i>	3	2	-
<i>Potencia</i>	-	2	4
<i>Agilidad</i>	2	2	3
<i>Velocidad</i>	-	2	4

- Son el número de veces a entrenar por semana (5 días).