



LA EXCELENCIA DEL FÚTBOL FORMATIVO

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL

ANTONIO LLORENTE RINCON
Licenciado en CC. Activ. Físicas y el Deporte



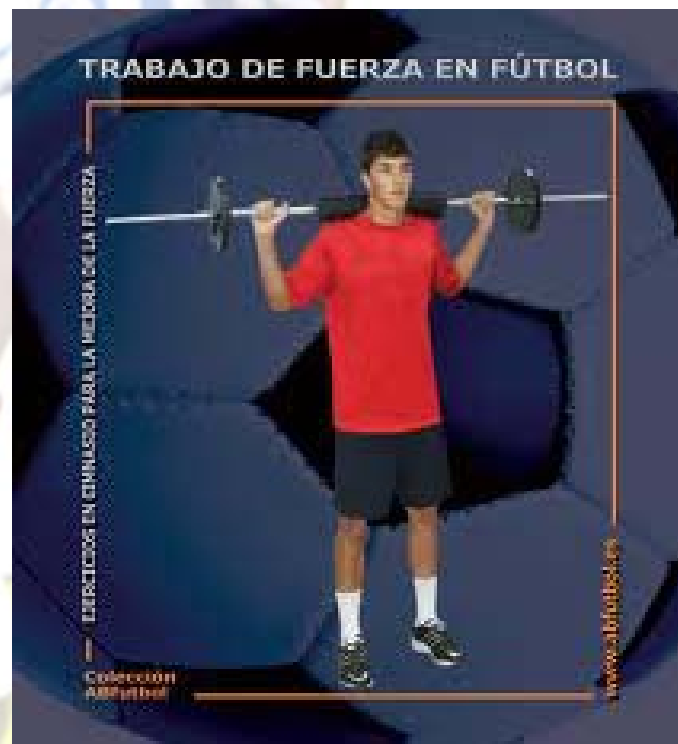
- Capacidad física muy importante ¿por qué?
- Se manifiesta en cualquier acción de fútbol: saltos, desplazamientos, golpesos.....





¿Qué es la Fuerza?

- La fuerza es la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia
- La base es la contracción muscular





Las cadenas cinéticas

- En cada movimiento actúa una cadena de músculos y articulaciones

Los agonistas

Los antagonista

Los fijadores

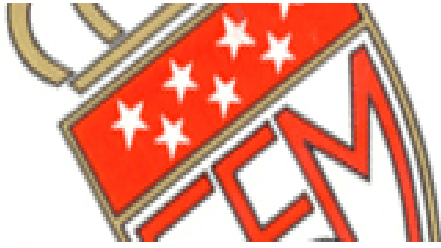




Las cadenas cinéticas

- La mejora de la coordinación favorece la mejora de la fuerza en esa cadena cinética





CLASIFICACIÓN

- Fuerza general
- Fuerza específica
- Fuerza estática
- Fuerza dinámica
 - Fuerza-resistencia
 - Fuerza-máxima
 - Fuerza-velocidad





OBJETIVOS

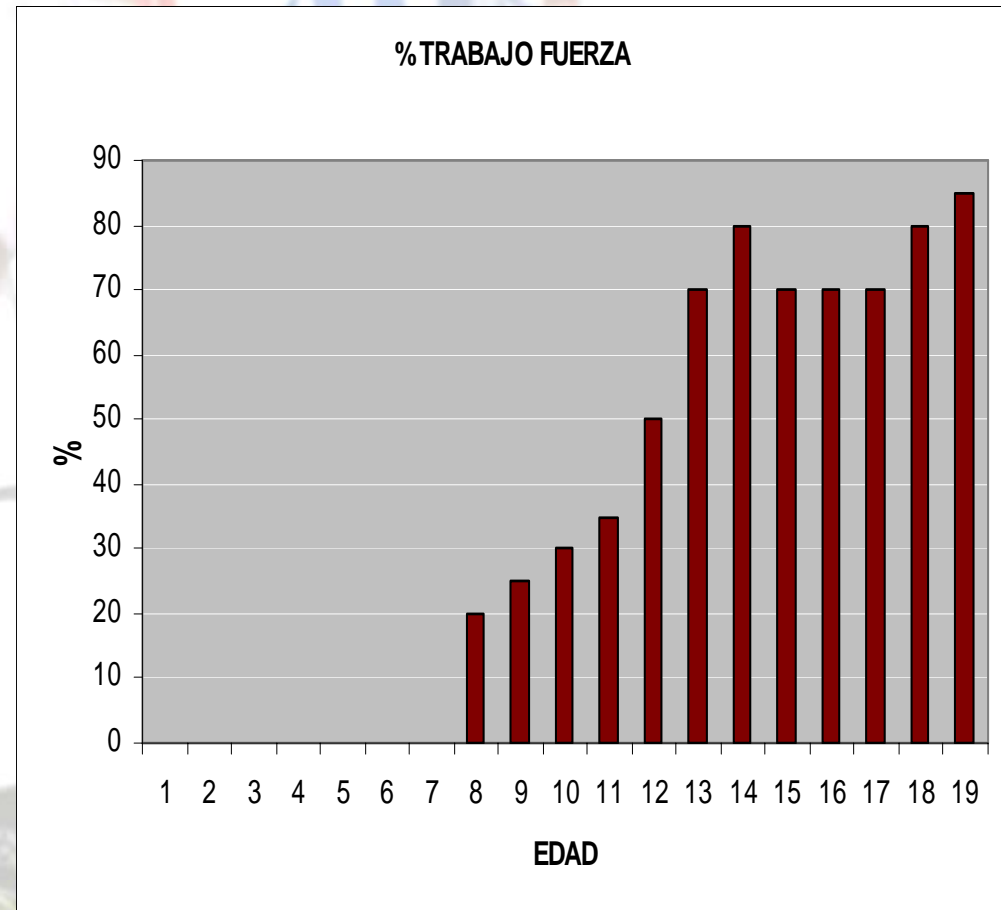
- Mejora del rendimiento
(Fuerza-específica, de coordinación, de competición)
- Trabajo de compensación
(trabajo preventivo)





FACTORES

- Fisiológicos
- Mecánicos
- Alimentación
- Fatiga
- Nivel de entrenamiento
- Edad





FACTORES

- La temperatura corporal: un buen calentamiento favorece el entrenamiento de FUERZA

Los 11 + 1 de la FIFA





LOS 11 + 1

ISOMÉTRICO
DE APOYO EN
ANTEBRAZO
FRONTAL

3 x (20"-30")





LOS 11 + 1

ISOMÉTRICO
DE APOYO EN
ANTEBRAZO
LATERAL

3 x (20"-30")





LOS 11 + 1

EJERCICIO

DE

ISQUIOTIBIALES

3-5 rep





LOS 11 + 1

EJERCICIO

DE

ZANCADAS

2 x 20 zancadas





LOS 11 + 1

CARRERA CON

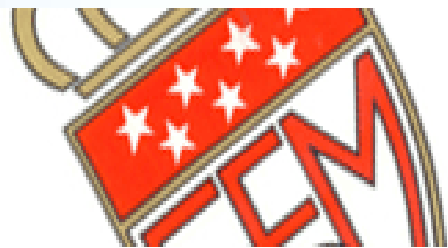
APOYOS

LATERALES

AMPLIOS

3 x 30"





LOS 11 + 1

CARRERA CON

APOYOS

FRONTALES

AMPLIOS

2 X 8 saltos





LOS 11 + 1

CAMBIOS DE

DIRECCIÓN

2 x 20





SISTEMAS Y METODOS

- AUTOCARGAS
- SOBRECARGAS
- MULTISALTOS





Entrenamiento de fuerza con niños

	PREBENJ	BENJAMIN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE	JUVENIL
<i>FZA-RES</i>	+	+	+	++	++	+++
<i>FZA-VEL</i>			+	+	++	+++
<i>FZA-MAX</i>						+



Entrenamiento de fuerza con benjamines

- No trabajo específico
- Utilizar juegos y ejercicios con balón para mejorar la Fuerza-resistencia





Entrenamiento de fuerza con Alevines

- Se pueden utilizar autocargas, multisaltos, ejercicios, juegos para mejorar la Fuerza-resistencia y la Fuerza-velocidad





Entrenamiento de fuerza con Infantiles

- Cuidado con el "periodo critico"
- Se aconseja la mejora de la Fuerza-resistencia y la Fuerza-velocidad con multisaltos, autocargas, ejercicios por parejas.....

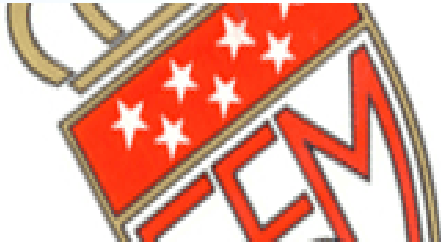




Entrenamiento de fuerza con cadetes

- Se inicia el trabajo específico de fuerza con sistemas de sobrecarga
- Se puede iniciar un trabajo compensatorio en gimnasio





MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN

