

EXTENSIONES DEL LIBRO



Tareas significativas para el
entrenamiento integrado.
Vol 1

Andrés Sanz y Alfonso Guerrero



SEGUNDA EXTENSIÓN

La fuerza explosiva

FÚTBOL SALA

3 PRÁCTICAS DE JUEGO PARA LA FUERZA EXPLOSIVA

TAREAS SIGNIFICATIVAS PARA EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

Ya nos referimos la fuerza explosiva en el libro (2005, 78) como *“la capacidad de producir una velocidad máxima contra una resistencia no máxima en el menor tiempo posible”* y que el mejor recurso para trabajarla de manera integrada eran las Prácticas de Juego.

Aún así, y con la intención de ampliar un poco más su concepto, aunque será materia de un tratamiento más profundo en el tercer libro, podemos decir que la fuerza explosiva parte de la combinación entre las capacidades de fuerza y velocidad siendo apropiado su entrenamiento para los desplazamientos específicos con o sin balón que deben ser realizados a la máxima velocidad posible.

De esta manera Harre (1976) define fuerza velocidad como *“la capacidad que tiene el sistema neuromuscular para superar resistencias con la mayor velocidad de contracción posible”*, pero estas resistencias no

deben ser máximas ni muy elevadas ya que influirían negativamente en la velocidad máxima que debemos conseguir. Igualmente, dependiendo del tipo de velocidad que se busque y el tipo de resistencia que se aplique la fuerza velocidad se puede dividir en:

1. Fuerza explosiva: cuando la velocidad que buscamos es máxima, generada contra resistencias no máximas.
2. Fuerza rápida: cuando la velocidad que generamos es submáxima contra resistencias o cargas también submáximas.

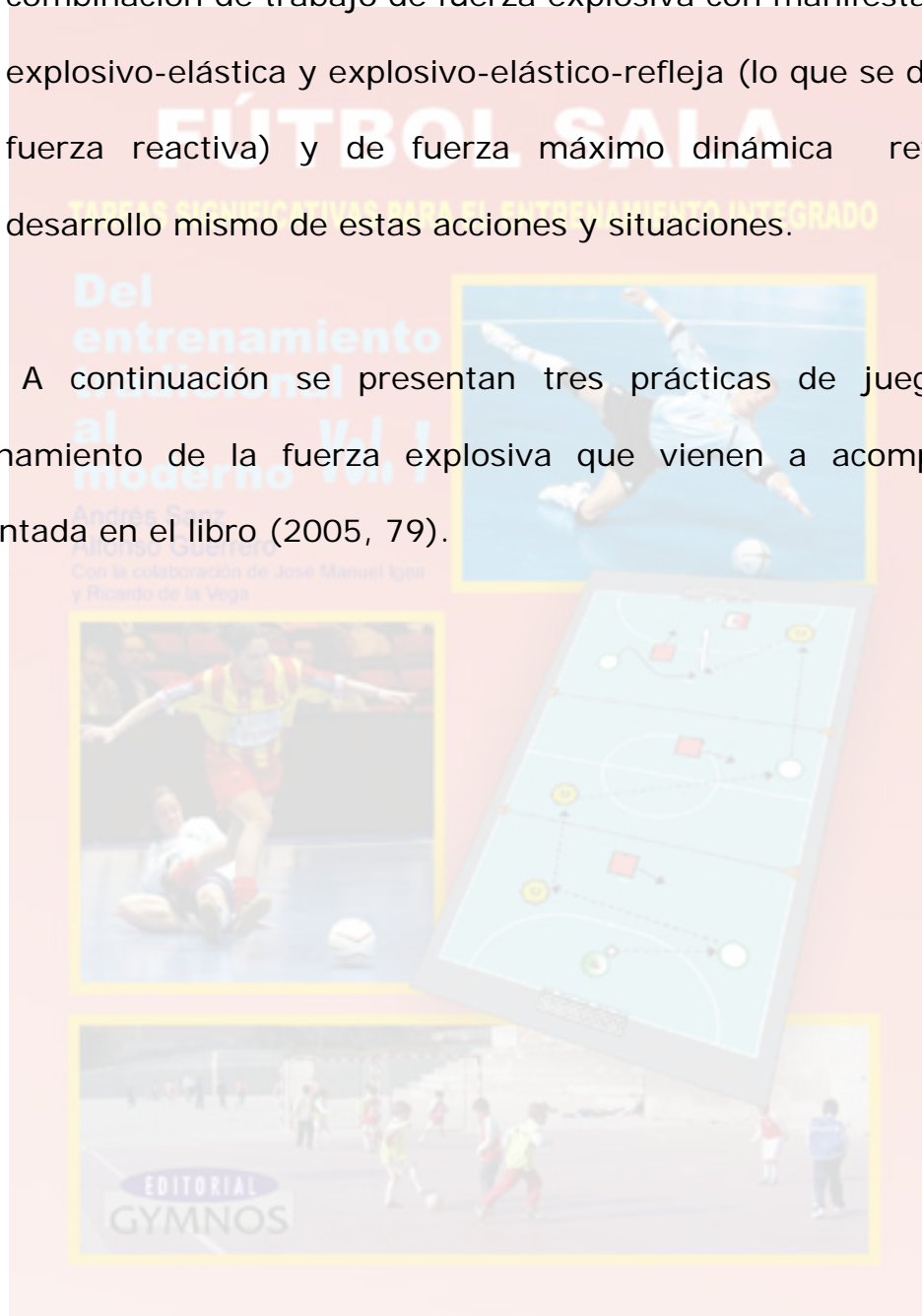
Teniendo en cuenta las necesidades que tanto de fuerza como de velocidad requieren las acciones y situaciones del fútbol sala y considerando la combinación que debe existir entre la fuerza velocidad y la fuerza máxima en su entrenamiento, se hace indispensable que en el trabajo de fuerza explosiva se establezcan las siguientes premisas:

- Utilización de un volumen de carga o resistencia que sea igual o algo inferior al que se produce en las acciones de fútbol sala.
- La velocidad de realización de estas acciones debe ser máxima.

Lanzamientos, contraataques, repliegues, transiciones, situaciones de superioridad-inferioridad numérica... llevan implícito

desplazamientos específicos realizados a una alta velocidad de contracción que conllevan la necesidad de establecer una combinación de trabajo de fuerza explosiva con manifestaciones explosivo-elástica y explosivo-elástico-refleja (lo que se denominaría fuerza reactiva) y de fuerza máximo dinámica reflejando el desarrollo mismo de estas acciones y situaciones.

A continuación se presentan tres prácticas de juego para el entrenamiento de la fuerza explosiva que vienen a acompañar a la presentada en el libro (2005, 79).



PRACTICA DE JUEGO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA - VELOCIDAD

OBJETIVOS

MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA-ELASTICA NECESARIA EN LOS LANZAMIENTOS PARA GANAR EFICACIA EN LAS FINALIZACIONES

INDICADA PARA

Tiro, último pase, superioridad-inferioridad 2x1, finalizaciones, velocidad gestual, potencia aláctica, anticipación perceptiva



DESARROLLO

Nº DE JUGADORES: 6

SUPERFICIE: 1/2 campo

DURACION: hasta 10"

MATERIAL: Balones, petos,

DESCRIPCION: Colocamos dos jugadores (A y B) en la línea de fondo con un balón cada uno. Los jugadores 2 y 3 están colocados a unos 15 m aproximadamente. El entrenador, situado en media cancha, establecerá quien pondrá el balón en juego (A ó B). A la señal, los jugadores 2 y 3 salen en velocidad a recibir el balón de quien a nombrado el entrenador (en esta ocasión B) y se disponen a rematarle lo antes posible. Se pueden dar distintas situaciones de finalización dependiendo de quien reciba, lanzamiento directo o buscar segundo palo.

PRINCIPALES REGLAS:

- Si se busca segundo palo (no hay lanzamiento directo según se recibe), el jugador contrario al que realice el primer pase (en este caso A), podrá entrar a defender.
- El defensor 2 trata de impedir el lanzamiento. Si intercepta el balón podrá finalizar el directamente.
- Si recibe el pase el jugador más lejano al pasador (como ocurre en este caso con el jugador 2), el jugador (A) podrá entrar a defender en el momento en que se produzca ese pase, nunca antes

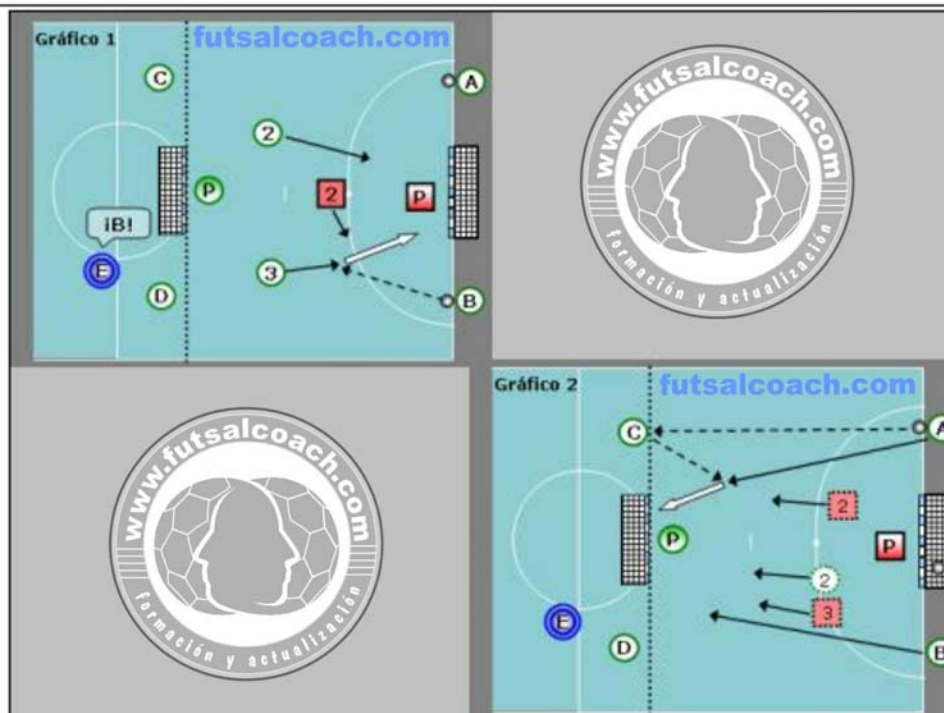
PRACTICA DE JUEGO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA -VELOCIDAD

OBJETIVOS

MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA-ELASTICA NECESARIA EN LOS LANZAMIENTOS PARA GANAR EFICACIA EN LAS FINALIZACIONES

INDICADA PARA

Tiro, superioridad-inferioridad 2x1 y 3x2, finalizaciones, repliegues, velocidad gestual, potencia aláctica, anticipación perceptiva



DESARROLLO

Nº DE JUGADORES: 9

SUPERFICIE: ½ cancha

DURACION: hasta 10"

MATERIAL: Balones

DESCRIPCION: La disposición inicial de los jugadores y la primera parte de realización es idéntica a la de la tarea anterior (gráfico 1). Una vez finalizada la primera acción, el jugador que no ha puesto el balón en juego en la primera fase (en este caso A) lo pone en circulación pasando al jugador que tiene enfrente (C) e iniciándose otro ataque sobre la portería contraria donde los jugadores atacantes 2 y 3 pasan a ser defensores realizando un repliegue rápido y los jugadores A, B y el defensor 3 pasan a ser atacantes (gráfico 2). Finalizar lo antes posible.

PRACTICA DE JUEGO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA - VELOCIDAD

OBJETIVOS

MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA-ELASTICA NECESARIA EN LOS LANZAMIENTOS PARA GANAR EFICACIA EN LAS FINALIZACIONES

INDICADA PARA

Tiro, superioridad-inferioridad 2x1 y 3x2, finalizaciones, repliegues, velocidad gestual, potencia aláctica, anticipación perceptiva



DESARROLLO

Nº DE JUGADORES: 6+Comodín

SUPERFICIE: ½ cancha

DURACION: hasta 10"

MATERIAL: Balones, petos

DESCRIPCION: El portero se dispone a sacar sobre el jugador 2, el comodín o el jugador 3 que está colocado en línea de fondo. Se trata de finalizar lo antes posible, bien recibiendo del jugador que ha receptado el pase del portero que puede ser el comodín o el jugador en línea de fondo (como muestra el gráfico) o bien recibiendo directamente del portero.

PRINCIPALES REGLAS:

- El jugador 3 ni el comodín pueden finalizar, sólo pueden dar el último pase.
- Si el defensor 2 intercepta el balón contraataca buscando el pase sobre el jugador 4 o el comodín para que le devuelva y rematar.