LES QUALITATS FÍSIQUES D'UN JUGADOR DE FUTBOL SALA

8 setembre, 2017

Una de les qualitats bàsiques per ser un bon jugador de futbol sala és la resistència: l'aeròbica i l'anaeròbica.

Resistència aeròbica:

La resistència aeròbica és la capacitat que permet realitzar un exercici mantenint l'equilibri d'oxigen (el que anomenem Steady State). És a dir, es produeix un equilibri entre la necessitat d'oxigen que es requereix i la capacitat de aprovisionament. Es correspon amb esforços de intensitat suau i mitjana. Pertanyen a aquest tipus de resistència les carreres de llarga durada i esports que requereixen permanència en acció sense necessitat de molta intensitat.

En relació al futbol sala, és un element bàsic ideal pel treball físic a desenvolupar en un període inicial d'entrenament, tractant de proporcionar un bon condicionament físic general que doni pas a la posterior fase d'especialització de les qualitats físiques més rellevants.

Resistència anaeròbica:

La resistència anaeròbica és la que permet suportar durant el major temps possible un deute en l'aprovisionament d'oxigen, produït per un alt ritme de treball. Es divideix en dos tipus: la resistència alèctica i làctica.

La resistència anaeròbica alèctica (que no produeix acumulació d'àcid làctic) és la pròpia d'esports com la velocitat, halterofília, salts, esports d'equip en general, com el futbol sala. Es sobrepassen els 180 p/m, es produeix un deute gran

d’oxigen (entre 85% – 90%). És la pròpia pel desenvolupament d’accions de molta intensitat amb ritme variat en el qual la velocitat i la carrera pausada es van alternant contínuament.

La velocitat:

La velocitat podria ser considerada com el factor, si no el més rellevant, al menys vital pel futbol sala. Aquest fet ve donat per l’imperatiu que la relació espai-mòbil-temps marca en el futbol sala – la necessitat d’arribar a un espai en el menor temps possible -.

Aquesta velocitat es divideix en dos tipus:

- Accions de moviment cíclic: pròpies de natació, ciclisme, esquí de fons, marxa,…
- Accions de moviment acíclic: la velocitat es manifesta en gestos aïllats i saltejats: salts, halterofília, esports d’equip, futbol sala, …

Les diferents manifestacions de velocitat en el futbol sala són:

- Velocitat de reacció.
- Velocitat d’execució.
- Velocitat de desplaçament.
- Velocitat Màxima.
- Velocitat Absoluta.
- Velocitat Relativa.

Condició física jugadors de futbol sala:

La condició física és un dels factors que determina la capacitat de l’esportista de rendir durant una competició. La capacitat física individual contribueix a millorar el rendiment col·lectiu en els esports d’equip. La preparació condicional en les categories de formació de futbol sala manca d’una formació específica que determini les exigències que implica jugar al futbol sala. En l’esport del futbol ha

existit una preocupació per coneixement en aquest aspecte. EL futbol sala és un esport en el que prevalen la intensitat i l'alt ritme de joc, provocats pel caràcter reduït de l'espai on es desenvolupa i la presència constant de la pilota en zones properes a la posició de cada jugador. Es per això que una adequada condició física resulta imprescindible per un òptim desenvolupament del joc.

Bàsicament, en el futbol sala es desenvolupen tots els components físics habituals, malgrat uns prevalguin sobre altres: la seva intensitat, els moviments constants, amb marcat accent als canvis de ritme, fan que factors com la velocitat de reacció, el treball de resistència anaeròbica, l'agilitat, així com un adequat ús de la potència siguin les capacitats més a tenir en compte en la preparació física específica del futbol sala.

En el futbol sala també es donen altres aspectes físics com:

- L'agilitat.
- La força.
- La coordinació.
- L'equilibri.