

1<sup>ER</sup>

CONGRESO INTERNACIONAL de

FUTBOL



CONVOCA



Centro de Investigación  
y Desarrollo Ecuador

AVALA



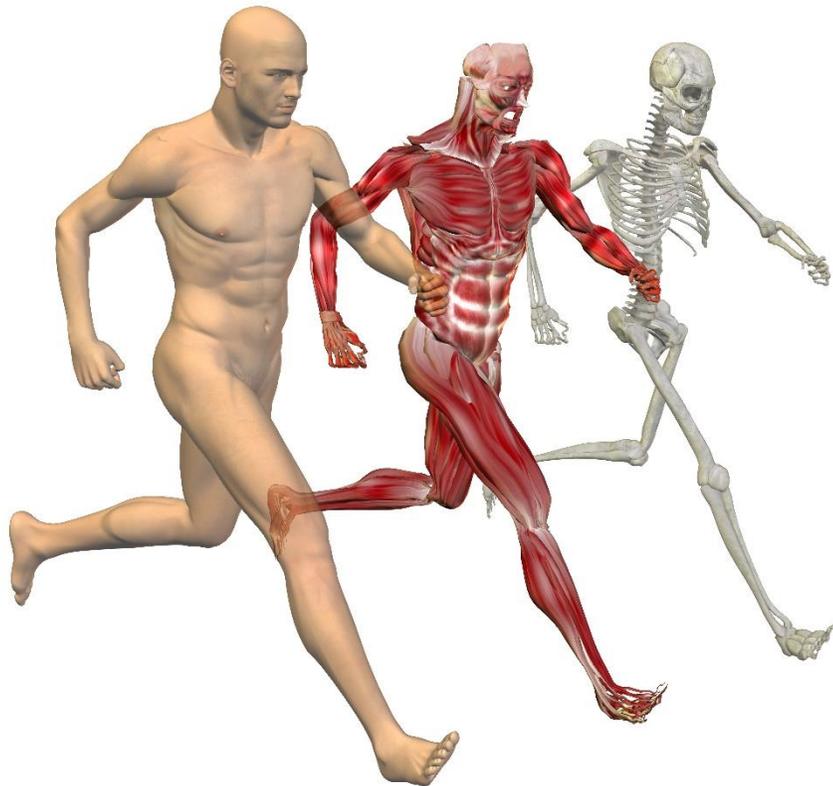
FEDERACIÓN  
DEPORTIVA  
NACIONAL  
DEL ECUADOR

AUSPICIA



25 - 26 Y 27 de Mayo 2016  
GUAYAQUIL - ECUADOR

# IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL FÚTBOL MODERNO



**Prof. Richard Manangón MSc.**



- ANATOMÍA

- BASES DE LA FISIOLOGÍA MUSCULAR.

- SISTEMAS ENERGÉTICOS.

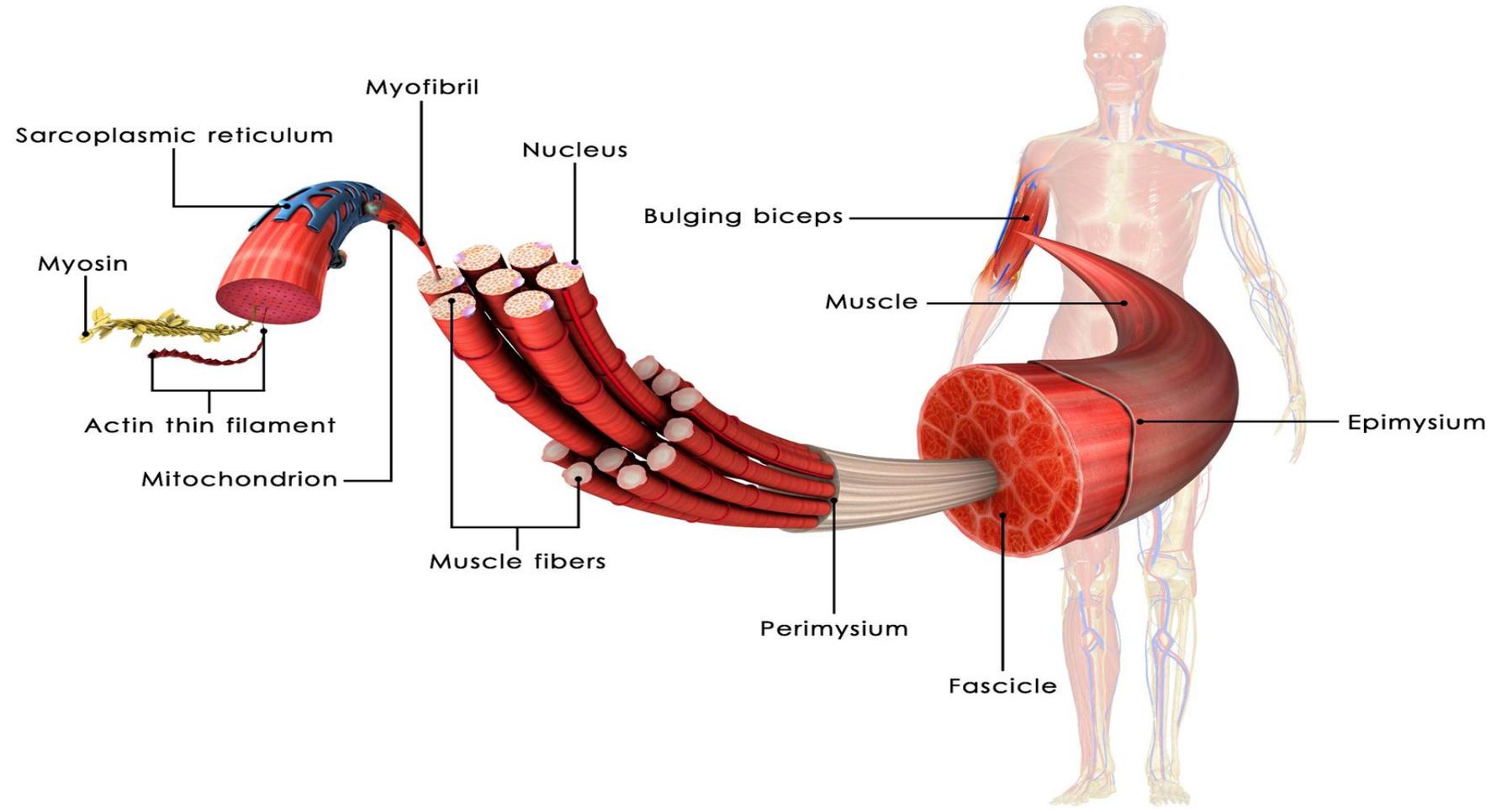
- LA SUPERCOMPENSACIÓN



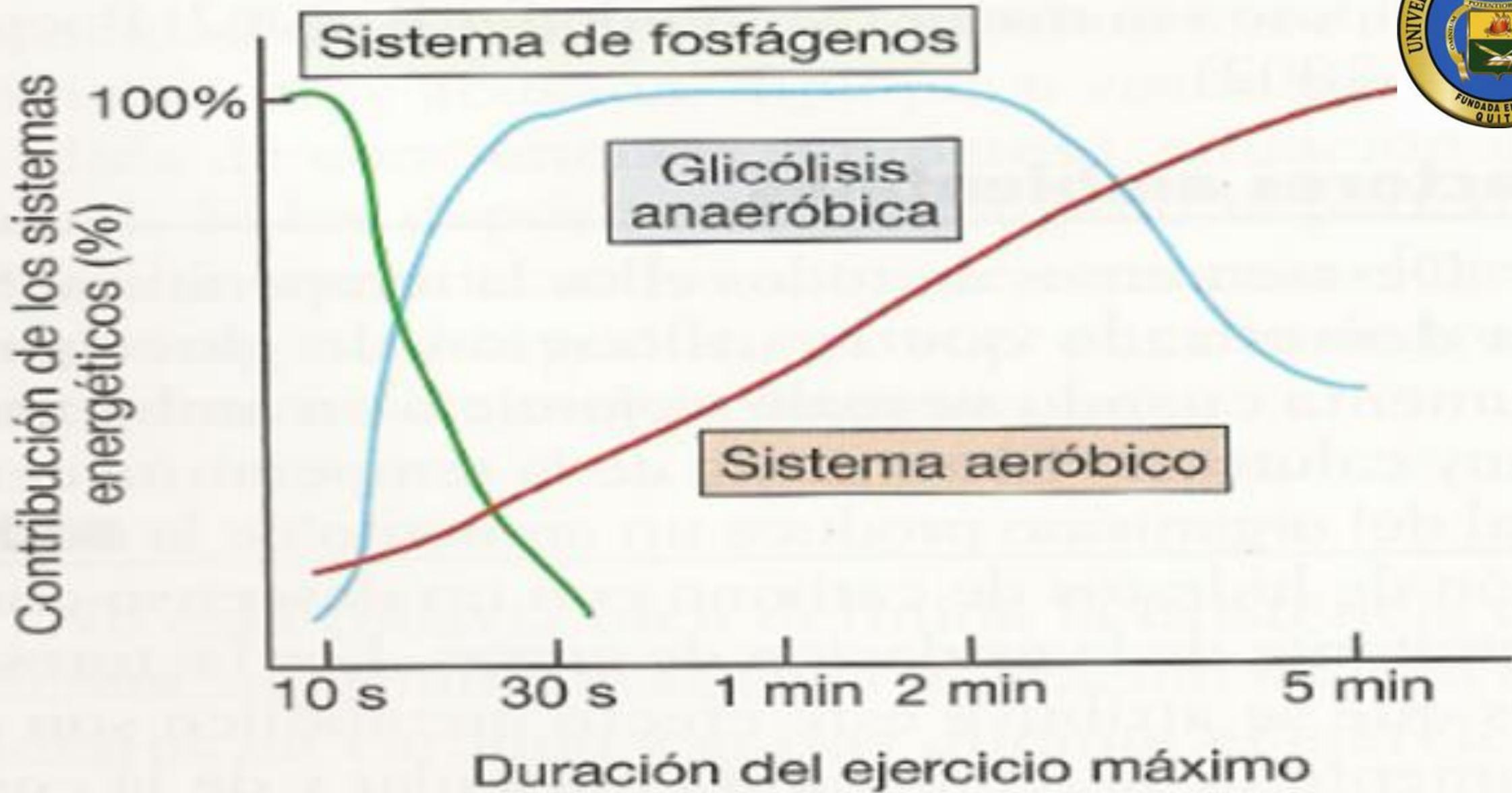
# ANATOMIA



# Bases de la Fisiología Muscular



SISTEMAS ENERGÉTICOS	INTENSIDAD	BPM	FUENTES ENERGÉTICAS	ESFUERZO	RECUPERACIÓN
<b>ANAEROBICO ALÁCTICO</b>	Máxima	+180	ATP-CP	Hasta 15 seg.	1-3 Min.
<b>ANAERÓBICO LÁCTICO</b>	Submáxima	140	ATP	30 seg	F.C. debe descender hasta 110 bpm 3 min.
<b>AERÓBIO</b>	- Fondo - Medio - Fondo	120 140	Glucólisis Aeróbica	+ 3 min.	+120 bpm.



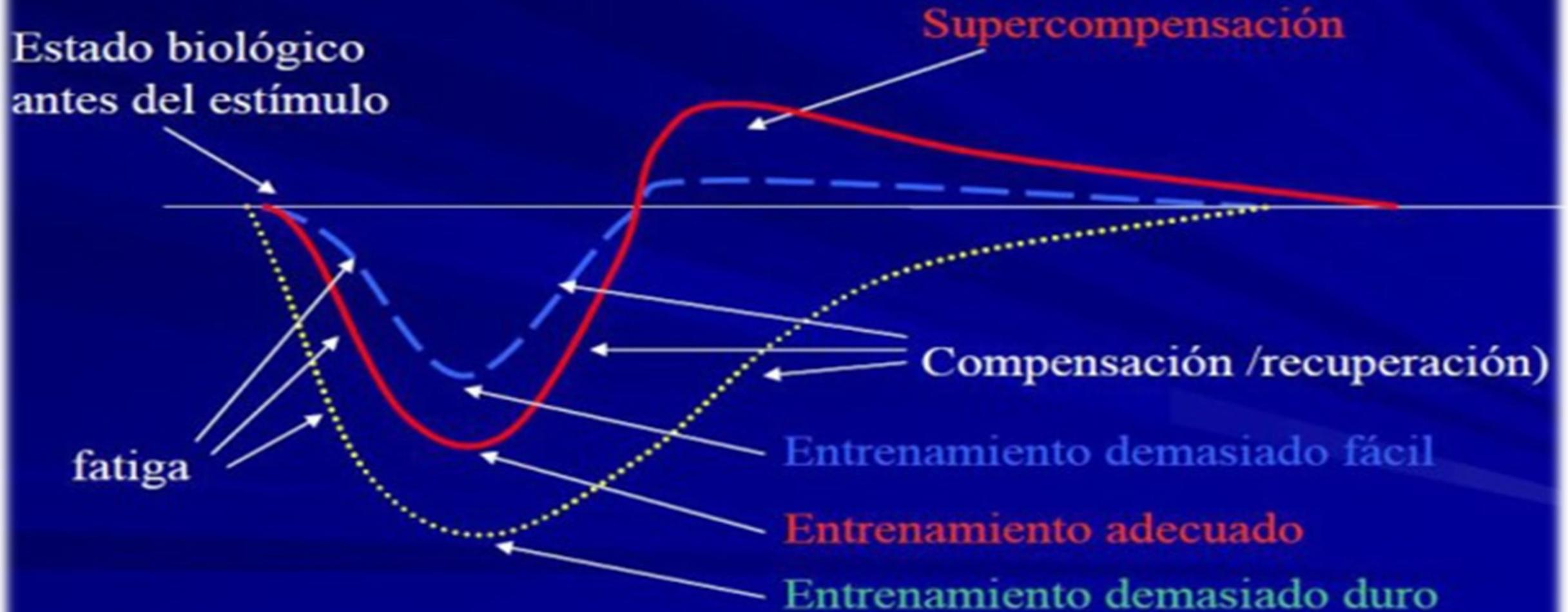
# COMPONENTES DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO



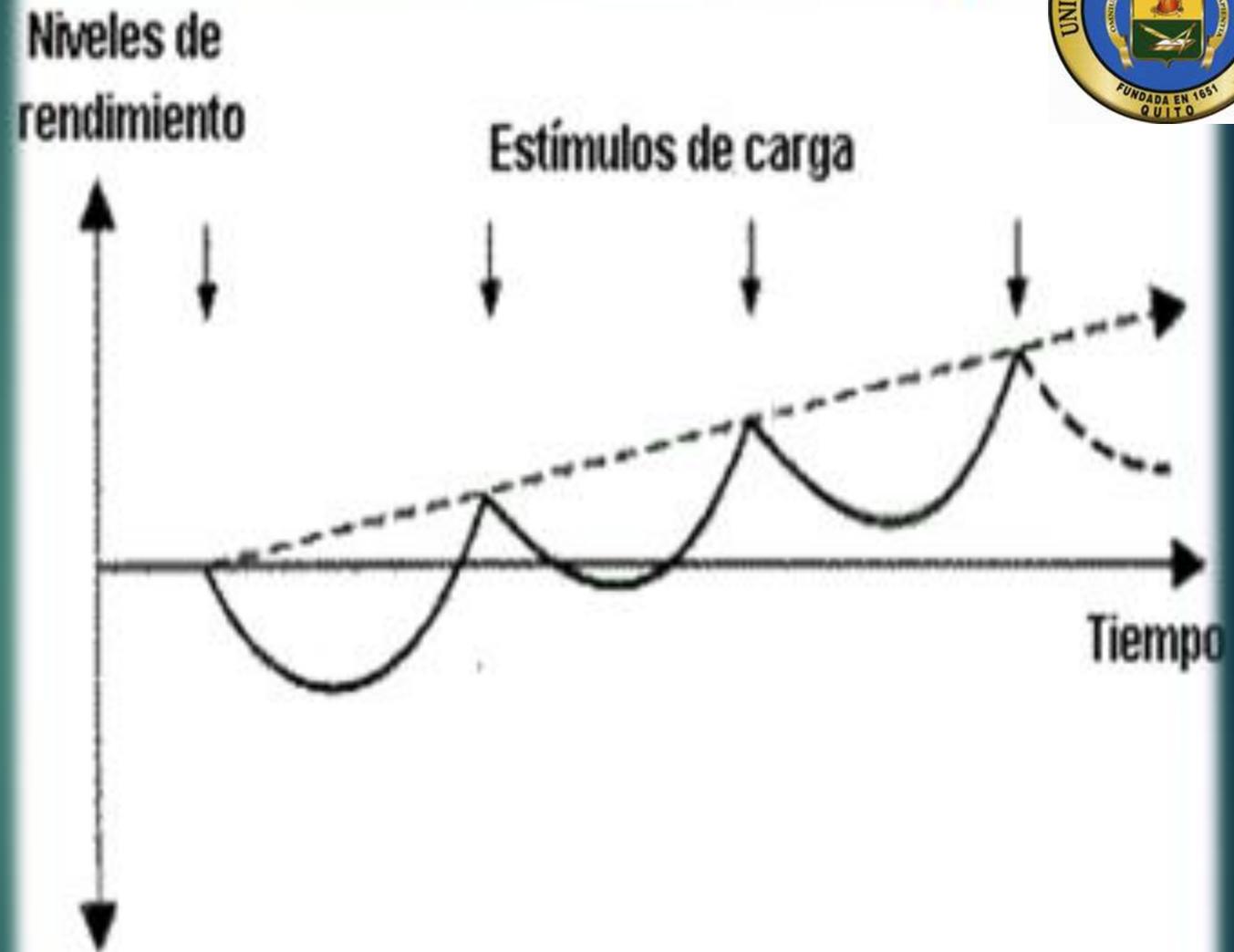
- ▶ SERIES
- ▶ REPETICIONES
- ▶ INTENSIDAD
- ▶ RECUPERACIÓN ENTRE LAS SERIES



# LA SUPERCOMPENSACIÓN



Como hemos explicado, el momento idóneo para realizar el siguiente entrenamiento es cuando hemos dado el suficiente tiempo para que ocurra la recuperación.



Entrenamientos encadenados de forma óptima para el progreso

MUCHAS GRACIAS

