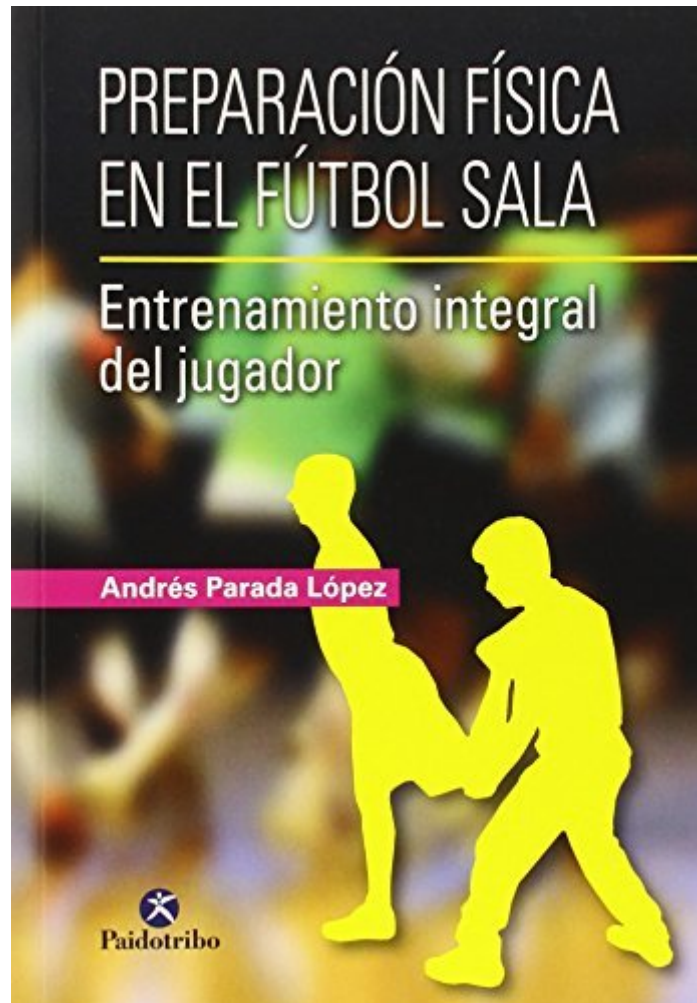


## Preparación Física En El Fútbol Sala (Deportes)



Fecha de publicación: 13 mayo, 2015

Editor: Paidotribo

Autor: Andrés Parada López

Longitud de impresión: 272

Idioma: Español

PDF

El auge del fútbol sala en nuestro país (hoy es el deporte con mayor número de licencias federativas y uno de los más practicados), apoyado por los éxitos cosechados por las selecciones españolas masculina y femenina y por los clubes, donde los españoles son una referencia internacional, ha contribuido a la profesionalización de este deporte en todos los niveles. Esta profesionalización de clubes, jugadores y técnicos, a su vez, ha favorecido el interés por el estudio del fútbol sala y la aparición de interesantes análisis y artículos sobre las variables tácticas, físicas o fisiológicas que afectan al rendimiento de los equipos.

Entendemos la preparación física como la base para la realización de cualquier deporte o actividad física, y de ahí su importancia. Este libro pretende dar una visión diferente de la

preparación física en el fútbol sala, considerándola no solo como el entrenamiento físico del jugador, sino también como el desarrollo integral del individuo.

Se revisan los principales aspectos (generales) de la planificación y el entrenamiento de la preparación física, así como de los esfuerzos específicos requeridos en el fútbol sala desde un punto de vista muy práctico, con la ayuda de ejercicios tipo y dinámicas de grupo a desarrollar directamente en la cancha de juego y el vestuario siguiendo las últimas tendencias de entrenamiento. Todo ello desde la perspectiva que da la experiencia de Andrés Parada como jugador de fútbol sala y deportista, principalmente, además de como técnico y preparador físico de fútbol sala en los últimos años.

Andrés Parada López ha sido jugador de fútbol sala durante 10 años siendo dos veces Campeón de España y ascendiendo hasta en cinco ocasiones de categoría con diferentes equipos. Es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y especialista en Alto Rendimiento Deportivo por el INEF de Madrid. Como especialidad en Alto Rendimiento Deportivo realizó la maestría de Hockey Hierba y un

<http://yep.pm/G29riq8i5/YvhFHgOkj.pdf.rar>