

# FÚTBOL DE SALÓN

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA



### DISCIPLINA

#### PRÁCTICA DIARIA.

Es una disciplina deportiva que se requiere de gran esfuerzo físico, se debe de entrenar por lo menos de 2 a 3 horas diarias



### PREVENIR LESIONES

#### CALENTAMIENTO.

Antes de iniciar la práctica de este deporte debemos hacer el calentamiento en un tiempo de 10 a 15 minutos, el cual esta dividido en dos fases :

**La movilidad articular y el estiramiento muscular**



### PRINCIPALES LESIONES

#### LESIONES OSEAS Y MUSCULARES

##### Lesiones oseas:

- Fisuras
- Fracturas

##### Lesiones Musculares:

- Calambres
- Contractura
- Elongación
- Rotura fibrilar
- Rotura muscular
- Contusión muscular



### COMPONENTES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN

#### PARA EL DOCENTE O ENTRENADOR:

1. FÍSICO
2. TÉCNICO
3. TÁCTICO
4. PEDAGÓGICO
5. PSICOLÓGICO
6. SOCIAL



### NUTRICIÓN

#### SALUD Y ENERGIA

##### LOS MACRONUTRIENTES:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Lípidos
- grasa

## LOS MICRONUTRIENTES:

- Potasio
- Magnesio
- Calcio
- Fosforo
- Hierro
- Zinc



## BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

### EN LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE

1. Estimula la liberación de endorfinas mejorando el estado de ánimo
2. Reduce la ansiedad, depresión, irritabilidad y libera la tensión acumulada



## BENEFICIOS CONTRA LA OBESIDAD

### EN LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE

- Previene las elevaciones de glucosa, disminuye triglicéridos y la tensión arterial
- Mejora la circulación, digestión, respiración y acelera el metabolismo



## BENEFICIOS PERSONALES

### EN LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE

- Fomenta el trabajo en equipo
- Se genera nuevas relaciones, se acepta reglas, y hay liderazgo,
- valora el compañerismo y la lealtad



## BENEFICIOS FÍSICOS

### EN LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE

- Incrementa la producción de glóbulos blancos, mejora el sistema inmunológico, fortalece el corazón, pulmones y articulaciones
- Incrementa la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad



## BENEFICIOS EN EL CONOCIMIENTO

### EN LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE

- Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, mejorando la capacidad de aprendizaje, concentración y memoria
- Fomenta la creatividad, constancia de hábitos, estimulando el rendimiento académico.