



## PREPARACIÓN FÍSICA

Utilizaremos este apartado para desarrollar fisiológicamente al individuo. El fútbol es un deporte magnífico para el desarrollo de la gran mayoría de las cualidades pues es un deporte predominantemente aeróbico y determinadamente anaeróbico, lo que nos permite desarrollar ambas vías energéticas en sus vertientes.



La velocidad y la flexibilidad son también elementos vitales para el buen desarrollo del futbolista. Este buen desarrollo incidirá sobre un aumento de la calidad de vida del individuo, ya que, la práctica de ejercicio físico regulado y controlado aumenta los niveles de felicidad de los individuos, reduce el riesgo de padecer numerosas enfermedades y permite a las personas tener más vitalidad para afrontar su vida.

Una persona que practica deporte de manera regular y de manera pautada y controlada por personas que disponen de conocimientos para ello, afrontan su vida con mayor vitalidad, menos fatiga y por tanto, disfrutan más de lo que hacen y pueden hacer muchas más cosas en el día a día.