

# CONTENIDOS

SOBRE EL AUTOR .....	6
COAUTOR .....	8
TRADUCIDO POR MANUEL LÓPEZ SEGOVIA .....	9
COMENTARIOS SOBRE EL AUTOR .....	10
GLOSARIO DE TÉRMINOS .....	12
INTRODUCCIÓN .....	13
<b>CAPÍTULO 1: DISTANCIA E INTENSIDAD DE CARRERA EN EL FÚTBOL.....</b>	<b>15</b>
<b>1. DISTANCIA RECORRIDA DURANTE EL PARTIDO .....</b>	<b>17</b>
Distancia Total Recorrida .....	18
Distancia Total Recorrida a Alta Intensidad .....	20
Cambios de Dirección .....	22
Ejemplo Práctico: Cambio de Dirección a Alta Velocidad con Finalización .....	24
Efectos del Entrenamiento con Sobrecarga Excéntrica sobre el Cambio de Dirección y el Rendimiento en Futbolistas .....	25
Diferencias en las Demandas Físicas en Función del Puesto Específico .....	26
Variaciones Durante el Partido y entre el Primer y Segundo Tiempo .....	29
<b>2. LA INFLUENCIA DEL RESULTADO, LA HORA DEL PARTIDO Y OTRAS VARIABLES .....</b>	<b>31</b>
La Ventaja de Jugar en Casa .....	34
Ciclos de Sueño y Rendimiento Deportivo .....	35
<b>3. PERFILES DE RENDIMIENTO ESPECÍFICOS .....</b>	<b>36</b>
Resumen del Capítulo .....	38
¿Cómo puedo Utilizar esta Información para Implementar mis Entrenamientos? .....	40
<b>CAPÍTULO 2: DEMANDAS FISIOLÓGICAS DEL FÚTBOL .....</b>	<b>41</b>
<b>1. COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA .....</b>	<b>43</b>
Monitorización de la Frecuencia Cardíaca (FC) .....	45
Cinética del Consumo de Oxígeno .....	50
Carbohidratos: Especificaciones de Ingesta para Atletas .....	55
Economía de Carrera (EC) .....	56
El Efecto de las Situaciones de Juego Reducido .....	58
Estrategias para Mejorar la Economía de Carrera .....	59
<b>2. COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO INTENSIVO DE CORTA DURACIÓN .....</b>	<b>60</b>
Umbral de Lactato y Sistema de los Fosfágenos .....	62
Entrenamiento y Nutrición en Deportes Explosivos .....	66
Umbral de Lactato ( <i>Lactate Threshold</i> , LT) .....	67
Recuperación Activa .....	73
Depleción de Glucógeno y Evolución Hormonal .....	74
Capacidad de Repetir Esprints ( <i>Repeated Sprint Ability</i> , RSA) .....	77
Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad .....	83



<b>3. DESARROLLO DE LA VELOCIDAD, AGILIDAD Y COORDINACIÓN</b> .....	84
Efecto del Entrenamiento de Esprints Resistidos en Jóvenes sobre Variables Cinéticas y Cinemáticas .....	87
Esprints con Cambios de Dirección y Situaciones de Juego Reducido .....	88
Resumen del Capítulo .....	89
¿Cómo puedo Utilizar esta Información para Implementar mis Entrenamientos? .....	91
<b>CAPÍTULO 3: EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD</b> .....	<b>92</b>
Formato Empleado .....	93
Leyenda .....	93
Ejercicio de Velocidad de Reacción .....	94
Entrenamiento de Resistencia a la Velocidad en un Ejercicio Específico de Fútbol .....	95
Ejercicio de Aceleración y Potencia en 1vs1 con Finalización .....	96
Ejercicio de Resistencia a la Velocidad con 1vs1 .....	97
Resistencia a la Velocidad y Potencia en una Acción de Ataque con Finalización .....	98
Circuito de Velocidad y Agilidad con Pared .....	99
Ejercicio de Resistencia a la Velocidad con Salidas y Aceleración .....	100
Trabajo de Resistencia a la Velocidad Combinando Regate, Esprint y Pared .....	101
Circuito Técnico Continuo de Resistencia a la Velocidad con Regate .....	102
Circuito de Resistencia a la Velocidad con Combinación a un Toque .....	103
Ejercicio de Resistencia al Esprint con Control, Pared y Finalización .....	104
Circuito de Resistencia a la Velocidad con Esprint, Centro y Finalización .....	105
Ejercicio de Resistencia a la Velocidad 3vs2 por Posición Específica .....	106
Resistencia a la Velocidad en un 3vs2 Ataque vs Defensa .....	108
Circuito Dinámico de Resistencia a la Velocidad .....	109
Ejercicio de Velocidad de Reacción con Cambios de Dirección .....	110
Circuito Continuo de Pases con Aceleraciones y Velocidad de Reacción .....	111
<b>CAPÍTULO 4: LESIONES Y TÉCNICAS DE PREVENCIÓN</b> .....	<b>112</b>
Introducción .....	113
Lesiones en Fútbol ¿Cuáles son los Factores de Riesgo? .....	115
Estadística de las Lesiones en el Fútbol .....	116
Técnicas de Prevención de Lesiones Aplicadas en Fútbol .....	117
Efecto de un Programa de Prevención de Lesiones Musculares en Futbolistas de Élite ¿Funciona? .....	118
Factores que Influyen Sobre el Rendimiento y el Riesgo de Lesión .....	119
Probabilidad de Lesión en Función de las Horas de Sueño por Noche .....	120
El Programa de Prevención de Lesiones de FIFA "FIFA 11+" .....	121
¿Cuáles son los Componentes de un Buen Calentamiento para Prevenir Lesiones? .....	122
Carga de Entrenamiento (Intensidad y Volumen) .....	123
Gestión de la Carga de Entrenamiento para Reducir el Riesgo de Lesión .....	124
Como Limitar la Incidencia Lesional Mediante la Gestión de la Carga .....	128
Impacto de la Intensidad de la Frecuencia Cardíaca de Entrenamiento en la Cantidad de Lesiones del Futbolista de Élite .....	129
Resumen del Capítulo .....	130
¿Cómo puedo Utilizar esta Información para Implementar mis Entrenamientos? .....	133
<b>CAPÍTULO 5: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO</b> .....	<b>135</b>
Calentamiento con Presión Colectiva desde Sistema .....	137
Calentamiento Mediante Circuito de Agilidad, Coordinación y Velocidad .....	138



Calentamiento Mediante Acciones Técnicas.....	139
Calentamiento con Agilidad y Juego de Persecución .....	140
Calentamiento con Coordinación y Agilidad con Pared .....	141
<b>CAPÍTULO 6: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES .....</b>	<b>142</b>
<b>FASE 1: TRABAJO CON RODILLOS (FOAM ROLLS) .....</b>	<b>143</b>
Liberación de Tensión Miofascial con <i>Foam Roll</i> .....	144
<i>Foam Roller</i> : Parte Inferior de la Pierna .....	145
<i>Foam Roller</i> : Zona Lumbar .....	146
<i>Foam Roller</i> : Glúteos. ....	147
<i>Foam Roller</i> : Cintilla Iliotibial ( <i>CIT</i> ) .....	148
<i>Foam Roller</i> : Isquiosurales .....	149
<i>Foam Roller</i> : Cuádriceps .....	150
<i>Foam Roller</i> : Aductores .....	151
<b>FASE 2: ACTIVACIÓN DE LOS GLÚTEOS .....</b>	<b>152</b>
Activación de los Glúteos: Ejercicio de Abducción y Rotación Externa de Cadera .....	153
Activación de los Glúteos: Ejercicio con Goma en Pie .....	154
Activación de los Glúteos: Ejercicio de Rotación Externa con Goma .....	155
Activación de los Glúteos: Puente ( <i>Bridge</i> ).....	156
Activación de los Glúteos: Bridge con Balón de <i>Fitness</i> .....	157
Activación de los Glúteos: Extensiones.....	158
<b>FASE 3: DESARROLLO DE LA MUSCULATURA LUMBOPÉLVICA (CORE) .....</b>	<b>159</b>
Rendimiento Neuromuscular y Atlético tras el Entrenamiento de Fuerza Lumbopélvica en Futbolistas Jóvenes:	
Papel de la Inestabilidad .....	161
Desarrollo de la Musculatura Lumbopélvica: Plancha Frontal y Lateral .....	162
Desarrollo de la Musculatura Lumbopélvica: Ejercicio de Rueda Sobre Balón .....	163
Desarrollo de la Musculatura Lumbopélvica: Ejercicio de Flexión Alternativa de Caderas.....	164
Desarrollo de la Musculatura Lumbopélvica: Ejercicio con Cruce Alternativo de Piernas.....	165
<b>FASE 4: FUERZA FUNCIONAL .....</b>	<b>166</b>
Prevención de la Lesión Muscular Isquiosural .....	169
Entrenamiento Propioceptivo y Equilibrio.....	170
Peso Muerto a una Pierna: Fuerza, Equilibrio y Estabilidad Unilateral de la Pierna .....	172
<i>Kettle Bell Split Squats</i> : Fuerza y Estabilidad, Flexibilidad de la Cadera y Desarrollo de la Musculatura Lumbopélvica .....	173
Sentadilla Sumo con <i>Kettle Bell</i> : Glúteos, Isquiosurales y Cuádriceps.....	174
Balances con <i>Kettle Bell</i> : Ejercicio de Fortalecimiento General.....	175
Flexiones en Bosu: Ejercicio de Estabilidad Lumbopélvica Anti-Rotación .....	176
Peso Muerto: Ejercicio para Glúteos, Isquiosurales, Cuádriceps y Resto del Cuerpo.....	177
Remo Invertido: Fortalecimiento de la Espalda y la Región Lumbopélvica .....	178
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>179</b>

