

CONTENIDOS

SOBRE EL AUTOR	5
COAUTOR	7
TRADUCIDO POR MANUEL LÓPEZ SEGOVIA	8
COMENTARIOS SOBRE EL AUTOR	9
GLOSARIO DE TÉRMINOS	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO 1: ENTRENAMIENTO Y FÚTBOL	14
Tendencias Entre los Indicadores Clave de Rendimiento y la Posición en Liga	17
1.PERIODIZACIÓN EN EL FÚTBOL DE ÉLITE	18
<i>Tapering</i> para Competir	21
Periodización del Entrenamiento y Gestión de la Fatiga en Fútbol	22
Ciclos de Entrenamiento	23
Paradigmas de la Periodización en el sXXI: ¿Evidencia o Tradición?	28
2.DIFERENCIAS ENTRE JUGAR 1 O 2 PARTIDOS SEMANALES	30
Preparación Física en Periodos de Alta Densidad Competitiva	32
Efectos de la Alta Densidad Competitiva	35
Alta Densidad Competitiva: Rendimiento Físico y Táctico	36
3.LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL ACTUAL	37
Pretemporada	39
Interferencia Entre Fuerza y Resistencia: El Rol de las Variables de Entrenamiento	42
¿Cómo de Importante es Empezar Bien la Temporada?	43
Entrenamiento en Periodo Competitivo	44
Mitad de Temporada	47
Efectos del Entrenamiento Interválico Corto Durante la Temporada Competitiva en el Rendimiento Físico y la Fatiga en Jugadores Jóvenes de Alto Nivel	49
Periodo de Descanso	50
4.ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO EN EL FÚTBOL DE ÉLITE ACTUAL	51
Ejercicio Intermitente	52
Métodos de Entrenamiento	54
Cambios de Dirección (<i>Changes of Direction, COD</i>)	55
Efectos de un Volumen Bajo de Entrenamiento Interválico de Esprint en el Desarrollo y Mantenimiento del Rendimiento Aeróbico del Futbolista	57
Velocidad, Capacidad de Repetir Esprints (<i>Repeated Sprint Ability, RSA</i>) y Agilidad	58
Capacidad de Repetir Esprints: Recomendaciones de Entrenamiento	64
Situaciones de Juego Reducido	65
Resumen del Capítulo	69
CAPÍTULO 2: SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO	74
1. DEMANDAS FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS DE LAS SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO	76
Respuesta Fisiológica y Perfil de Actividad de las Situaciones de Juego Reducido (SSG)	78



Comparación Entre Partido y las Situaciones de Juego Reducido.....	79
Desarrollo Físico en las Situaciones de Juego Reducido.....	82
2. VARIABLES QUE AFECTAN A LA INTENSIDAD DE LAS SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO.....	90
Efecto de las Dimensiones del Campo	91
Número de Jugadores.....	95
Combinación de Dimensiones de Campo y Número de Jugadores.....	97
Cambios en las Reglas de Juego.....	98
Fisiología de las Situaciones de Juego Reducido en el Entrenamiento.....	105
3. PERIODIZACIÓN DE LAS SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO	106
4. EVALUACIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO EN LAS SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO	108
5. LIMITACIONES DE LAS SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO	111
Resumen del Capítulo.....	114
CAPÍTULO 3: SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO (EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO)	117
Formato Empleado.....	118
Leyenda	118
Ejercicio de Posesión con Porteros para Atravesar Líneas	119
Juego de Posesión Direccional con 3 Equipos 4vs4 (+4).....	120
Juego con el Centrocampista en un Ejercicio de Posesión Direccional 5vs5 (3vs3)	121
Juego de Posesión con Tercer Hombre en un 7vs7 con Zonas de Finalización.....	122
Juego Dinámico de Posesión con Porteros	123
Duelos Continuos a Alta Intensidad 3vs3.....	125
Presión a Alta Intensidad con Finalizaciones Rápidas en un 4vs4 de Ataque vs Defensa	126
Rápida Circulación de Balón 7vs7 con Cuatro Porterías en Espacio Pequeño.....	127
Juego de Posesión con Presión y Rápida Circulación de Balón en un 8vs8 con Porteros	128
Juego de Posesión 6 (+2)vs6 (+2) con Cambios Rápidos de Posición	129
Juego Reducido 6vs7 con Mini Porterías y Puertas con Conos.....	130
CAPÍTULO 4: JUEGOS DE TRANSICIÓN.....	131
Juego de Transición con 3 Equipos.....	132
Posesión con Presión Intensa en un Juego de Transición.....	133
Mantener Posesión en Espacio Grande / Presionar en Espacio Pequeño en un 8vs8.....	134
Posesión Tricolor 8vs4.....	135
Presionar en Inferioridad 6vs6(+6) para Ganar Rápidamente la Posesión tras Pérdida	136
Ejercicio de Presión Intensa (2vs4) en un Juego de Transición con 3 Equipos	137
Posesión con Cambio de Espacio en un Juego de Transición con 2 Zonas	138
Juego de Posesión con Transiciones Rápidas y Finalización 7vs7	139
Juego de Posesión 8(+4)vs8 con 4 zonas	140
Finalización con Transiciones Rápidas en una Situación de Juego Reducido con 3 Equipos.....	141
Juego de Posesión y Presión 3vs3(+2).....	142
Ejercicio para Jugar por Dentro con Posiciones Específicas y 4 Porterías	143
Ejercicio de Alta Intensidad en un Juego Continuo de Posesión 3vs3.....	144
Ejercicio de Resistencia Aeróbica de Alta Intensidad en una Situación de Juego Reducido 5vs5	145
Ejercicio de Resistencia Aeróbica en un Juego de Transición 6vs6	146
BIBLIOGRAFÍA	148

