



Autores: Dimas, David y Darío Carrasco Bellido
ISBN: 84-9823-172-8
Nº páginas: 182
Editorial: Wanceulen
Año: Diciembre de 2006



“La vida de mi equipo” son cuatro volúmenes, uno teórico y tres prácticos, dirigidos a todas aquellas personas del mundo del fútbol que, vinculadas o no a un cuerpo técnico, gozan de un nivel, por mínimo que sea, de responsabilidad en la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores de un equipo de fútbol.

Es evidente que son los gremios de los entrenadores y los preparadores físicos de fútbol, tanto los que pertenecen a las categorías inferiores de base como a los de máximo nivel, los que mayor y mejor rendimiento pueden extraer de los conocimientos reflejados en estas obras, pudiendo obtener respuestas a las múltiples preguntas que se les presentan a lo largo de un año deportivo. Lo que pretendemos es dar cobertura a todos los cuerpos técnicos que dirigen un equipo de fútbol, proporcionándoles un modelo completo de planificación anual de entrenamientos, así como las herramientas necesarias para poder ponerlo en práctica, con el fin de que aquellos que posean un mínimo de conocimiento al respecto puedan iniciar su desarrollo a la vez que los entendidos en el tema puedan contrastar sus planteamientos con los que nosotros exponemos.

Alejándonos de los dos criterios más seguidos por los libros vinculados al mundo del fútbol, ya que unos se vuelven espesos como consecuencia de su exhaustiva enfrascación en teorías de la condición física y otros se rodean de ejercicios y descripciones demasiado básicos de conocimiento de todos, estos libros pretenden, pura y simplemente, presentar una planificación anual de entrenamientos completos, recogiendo minuciosamente, uno por uno, cada ejercicio práctico de las diferentes sesiones, así como las explicaciones teóricas pertinentes tanto para su adecuada argumentación como para su fácil comprensión.



Todos los que se mueven o han movido en los puestos de preparación y dirección de un equipo de fútbol, cualquiera que sea el nivel del equipo así como de los jugadores, saben que se encuentran con numerosos interrogantes en diferentes ámbitos, como:



- ¿Qué capacidades debo trabajar en pretemporada?, ¿en qué orden?.
- ¿Cómo dispongo las cargas de trabajo?, ¿qué intensidad debo utilizar en cada ejercicio?.
- ¿Qué porcentaje de tiempo dedicaré al aspecto físico, técnico, táctico y psicológico?.
- ¿Qué ejercicios me facilitan una mejora de la táctica del contraataque y cuáles pueden favorecer una mayor posesión del balón?.
- ¿Cómo ayudo al jugador a perfeccionar su tiro a puerta y su técnica individual?.
- ¿Cómo puedo controlar estadísticamente las variables del juego?.
- ¿Cuánto tiempo estaré sin contar con un jugador lesionado de esguince de tobillo?.
- ¿Qué y a qué hora debe comer el equipo antes de un partido?.
- Etc.

Esta planificación anual de entrenamiento contiene las respuestas prácticas y teóricas a esos interrogantes, puesto que en él son objeto de estudio todos los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se pueden dar en un año deportivo dentro de un equipo de fútbol. De igual forma, también se recogen diferentes consideraciones médicas y alimenticias, con el fin de que tanto los entrenadores como los preparadores

físicos tengan un conocimiento básico de estos temas tan desconocidos para muchos y de vital importancia para todos.

Como posteriormente podrán comprobar, estos libros cargan todo su acento sobre la planificación práctica de la temporada, proporcionando unas pautas de conductas para todo tipo de períodos y situaciones, las cuales están contrastadas teóricamente, pero constan de un sello muy personal, adquirido por los autores a través de las diferentes experiencias vividas en el mundo del fútbol, por lo que no pretende ser un programa de recetas, sino las bases prácticas a tener en cuenta para poder llegar a construir su propia planificación anual de entrenamientos, a diferencia de los demás textos publicados que sí dan conocimientos de las bases teóricas, pero que no proporcionan ejemplos prácticos, teniendo que recurrir, no siempre con resultados positivos, a otras fuentes de información.



Para concluir, y desde nuestra óptica futbolística, lo que nos hemos propuesto con la realización de este manual es presentar una planificación anual de entrenamientos completos tanto práctica como teórica, bien meditados y minuciosamente definidos, para contribuir a la correcta preparación de un equipo de fútbol en los diferentes aspectos de este deporte, rehuyendo de una idea por desgracia bastante divulgada, donde el maltrato físico a los jugadores es la única base para conseguir resultados beneficiosos.

VOLUMEN I

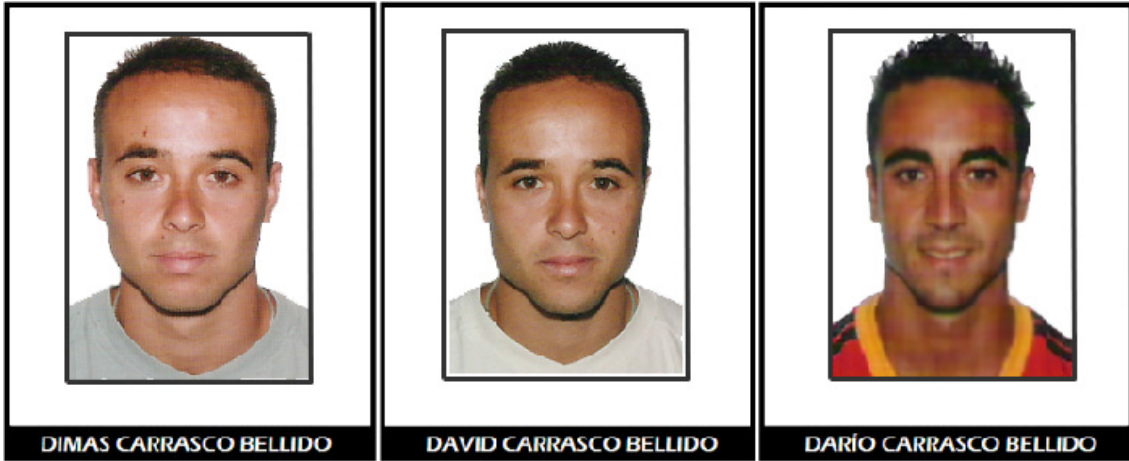
AGRADECIMIENTOS.....	11
PRÓLOGO	13
INTRODUCCIÓN	15
1. VALORACIÓN DE LA DINÁMICA DE LOS ESFUERZOS EN LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN EN EL FÚTBOL	17
1.1. Características del fútbol como deporte colectivo	17
1.2. Carga de entrenamiento: concepto y tipos	18
1.3. Tipos y características de los indicadores de la actividad física del futbolista	19
1.4. Controversia actual en la creación de un perfil condicional del futbolista	21
2. PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	25

2.1. Revisión de conceptos y acotación terminológica	25
2.2. Modelos de periodización deportiva	28
2.3. Estructuras de planificación de los modelos de periodización deportiva	30
2.4. Comparativa de las estructuras de planificación de los diferentes modelos de periodización	46
2.5. Contenidos a desarrollar principalmente en los distintos mesociclos según los diferentes modelos de periodización deportiva	47
3. CLASIFICACIÓN, ANÁLISIS Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN EL FÚTBOL	49
3.1. Perspectiva actual del entrenamiento integrado en el fútbol y valoración de la condición física del jugador	49
3.2. Resistencia	52
3.3. Fuerza	56
3.4. Velocidad	58
3.5. Flexibilidad	59
4. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	61
4.1. Introducción al concepto de método de entrenamiento	61
4.2. Métodos de entrenamiento de la resistencia	61
4.3. Métodos de entrenamiento de la fuerza	67
4.4. Métodos de entrenamiento de la velocidad	75
4.5. Métodos de entrenamiento de la flexibilidad	78
5. CATEGORIZACIÓN DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO	83
5.1. Concepto y clasificación de los medios de entrenamiento	83
5.2. Tareas de entrenamiento simuladoras del juego real	86
6. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS TRES MODELOS DE PERIODIZACIÓN ATENDIENDO A UN SUPUESTO CALENDARIO DE FÚTBOL	89
7. MODELO DE PERIODIZACIÓN MIXTO INTEGRADO “MACROCICLO VACACIONAL”	93
8. MODELO DE PERIODIZACIÓN MIXTO INTEGRADO “MACROCICLO DE PRETEMPORADA”	107
9. MODELO DE PERIODIZACIÓN MIXTO INTEGRADO “MACROCICLO DE TEMPORADA COMPETITIVA”	111
10. LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL FUTBOLISTA	117

10.1. Definición, clasificación y situación actual de la evaluación de la condición física del futbolista	117
10.2. Ubicación de los tests físicos a lo largo de la planificación anual de entrenamientos	119
10.3. Propuesta de tests físicos para evaluar las capacidades físicas básicas del futbolista	120
11. LAS LESIONES EN EL FÚTBOL: DEFINICIÓN, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO	135
11.1. Introducción a la epidemiología de las lesiones en el fútbol	135
11.2. Pautas generales de actuación ante una lesión deportiva	136
11.3. Lesiones musculares	137
11.4. Lesiones tendinosas	139
11.5. Lesiones del pie	141
11.6. Lesiones del tobillo	142
11.7. Lesiones de la pierna	145
11.8. Lesiones de la rodilla	146
11.9. Lesiones de la pelvis y la cadera	150
11.10. Lesiones del hombro	151
11.11. Lesiones de la muñeca	152
12. LA NUTRICIÓN DEL FUTBOLISTA	153
12.1. Puntualizaciones generales sobre la alimentación del futbolista	153
12.2. La nutrición del futbolistas antes, durante y después de la competición	157
AUTORES.....	163
BIBLIOGRAFÍA.....	165

AUTORES

Dimas, David y Darío Carrasco Bellido son los autores sustanciales de esta obra titulada “La vida de mi equipo”, en la que han pretendido plasmar sus conocimientos, experiencia pero, sobre todo, su ilusión y pasión por este deporte, recopilando de la manera más efectiva posible todas las variables que un cuerpo técnico debe dominar cuando asume la responsabilidad de hacer que una plantilla de jugadores alcance tanto los objetivos globales como los individuales.



Si quieres ponerte en contacto con ellos, accede a su pagina web www.futbolcarrasco.com.

