

Índice

Prólogo, **5**

Introducción, **7**

Los principios de la
preparación física, **11**

La mejora de la velocidad
y la fuerza explosiva, **39**

Los ejercicios y los
encadenamientos, **71**

Las sesiones
en el fútbol, **81**

La planificación, **107**

La preparación física
en los jóvenes, **127**

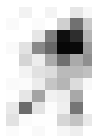
Bibliografía, **171**

Prólogo

Gilles Cometti, investigador francés muy conocido en Italia y España, se posiciona como uno de los innovadores más eclécticos en el campo del entrenamiento y la preparación física de toda Europa. Ha logrado en su obra unir la síntesis y la eficacia de la comunicación, junto con una atención precisa y minuciosa dirigida hacia todas las novedades y progresos científicos implicados en el proceso del entrenamiento.

Después de analizar la evolución que ha tenido la metodología del entrenamiento de la fuerza, en sus variables de fuerza máxima, fuerza explosiva y velocidad, el Prof. Cometti propone de una manera concreta y práctica, una programación pertinente destinada a mejorar las cualidades físicas del futbolista.

Un análisis en profundidad de las nociones desarrolladas, revela que la planificación del trabajo sugerida por Cometti, ha sido descrita con todo detalle sin dejar nada al azar o al empirismo. Las proposiciones que enuncia en la obra son fruto de un análisis científico de los mecanismos fisiológicos implicados en el proceso de entrenamiento. De hecho, la metodología propuesta, rica en contenidos y con un componente funcional acusado, es de una gran variedad en su dimensión espacial y temporal.



Este libro presenta una síntesis de los últimos trabajos en el campo del entrenamiento deportivo y de manera particular en el campo de la fisiología de la fuerza muscular. Los entrenadores encontrarán, con la lectura del mismo, los elementos necesarios para enriquecer su bagaje técnico, y yo estoy orgulloso de poder presentar una obra de esta importancia.

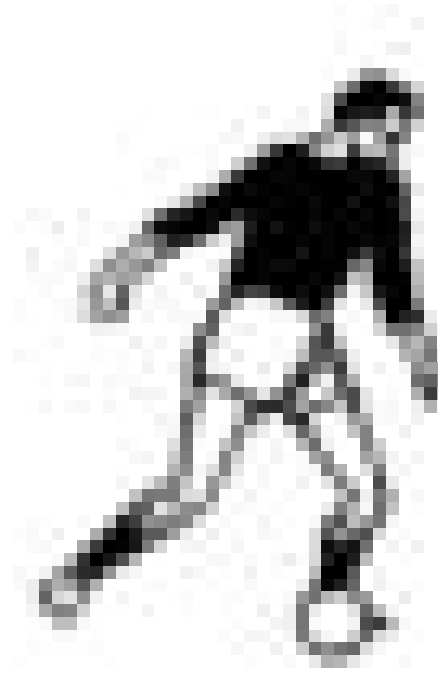
Carmelo Bosco Ph.D., D.U., D.Hon. C.

Coordinador del área técnico-deportiva, curso di Laurea in Scienze Motorie, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Roma Tor-Vergata.

Titular de la cátedra de Metodología del entrenamiento y de la fisiología muscular, Facultad de Medicina, Semmelweis University, Budapest, Hungría.

*Docente adjunto del departamento de Biología de la Actividad Física, Universidad de Jyväskylä, Finlandia.
Profesor numerario de la Universidad de Urbino,
Facoltà di Scienze Motorie.*

Profesor numerario de la Universidad de Catania, Facultad de Medicina y Cirugía, Corso di Laurea in Scienze Motorie.



Introducción



¡ATENCIÓN!

Condición: respetar la salud del atleta

La preparación física no es sólo un fin en sí misma, sino que se destina a la mejora del rendimiento del jugador; por ello, es necesario ante todo respetar la SALUD del individuo. No tiene lugar realizar un trabajo eficaz de condicionamiento físico en un organismo que presente patologías importantes. Antes de trabajar la condición física es necesario exigir un examen médico completo.

Condición: el papel de la preparación física

El entrenador y equipo técnico deben decidir el papel de la preparación física. Está claro que las cualidades principales del jugador son ante todo técnicas y tácticas.

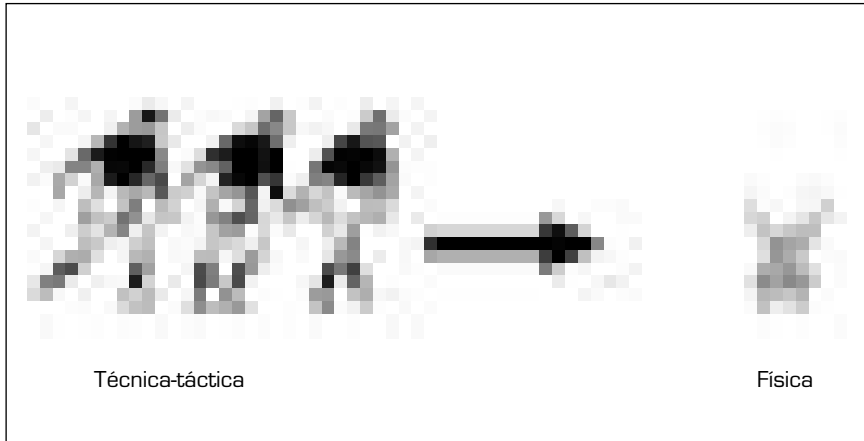
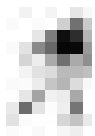


Figura 1: Las cualidades técnicas y tácticas son primordiales en fútbol, ya que determinarán el papel de la preparación física.