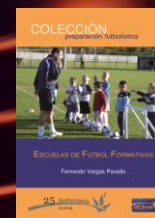




# Fondo Editorial 2018



| Nº | COD  | ISBN          | Título                                                                                                                 | Autor                                         | PVP (IVA incl) | Pags. |
|----|------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|-------|
| 1  | MC63 | 9788494418860 | Planificación Estratégica de la Temporada (Vol 1). Paradigmas, Modelos de Juego y Metodología                          | Julián Muñoz-Parreño                          | 22,95 €        | 92    |
| 2  | MC64 | 9788494418853 | <i>Planificación Estratégica de la Temporada (Vol 2). Estructuras I (Estructura Condicional).</i>                      | Julián Muñoz-Parreño                          | 24,95 €        | 215   |
| 3  | MC65 | 9788494418846 | <i>Planificación Estratégica de la Temporada (Vol 3). Estructuras II y Planificación Estratégica de la Temporada.</i>  | Julián Muñoz-Parreño                          | 26,95 €        | 247   |
| 4  | MC74 | 9788494517150 | Del Fútbol de la calle a los entrenamientos                                                                            | Daniel Domínguez Carrasco                     | 26,95 €        | 139   |
| 5  | MC58 | 9788494418822 | Fútbol es Fútbol. Una explicación científica sobre algunas creencias del juego                                         | Carlos Lago Peña                              | 16,95 €        | 95    |
| 6  | MC54 | 9788494361166 | Quiero que mi equipo juegue como el F.C. Barcelona de Guardiola                                                        | Agustín Peraita Serra                         | 19,95 €        | 115   |
| 7  | MC56 | 9788494418815 | Cuaderno – Agenda de ejercicios para el análisis y el entretenimiento de fútbol                                        | Santiago Vieitez Méndez                       | 19,95 €        | 95    |
| 8  | MC53 | 978849436159  | Ejercicios y Tareas Globalizadas de Fútbol Base                                                                        | Daniel Domínguez Carrasco                     | 29,95 €        | 138   |
| 9  | MC59 | 9788494361173 | El Entrenador Específico de Acciones a Balón Parado.                                                                   | Javier Asensio                                | 19,95 €        | 95    |
| 10 | MC55 | 9788494418808 | El Proceso Formativo - Volumen 3.1. “Las Estructuras, la organización y el equipo técnico en el proceso de formación”. | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz | 27,95 €        | 206   |
| 11 | MC60 | 9788494361197 | El Proceso Formativo - Volumen 3.2. “La planificación y la programación para un proceso formativo”.                    | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz | 29,95 €        | 352   |
| 12 | MC61 | 9788494418839 | El Proceso Formativo - Volumen 3.3. “El microciclo, la sesión y las tareas para un proceso formativo”.                 | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz | 28,95 €        | 240   |
| 13 | MC49 | 9788494361111 | Las Áreas de Entrenamiento VOL 2.1. “La Técnica y la Táctica”.                                                         | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz | 36,95 €        | 256   |
| 14 | MC50 | 9788494361128 | Las Áreas de Entrenamiento VOL 2.2. “Las Áreas de Especialización y la Dirección de Equipos”.                          | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz | 33,95 €        | 288   |
| 15 | MC51 | 9788494361135 | Las Áreas de Entrenamiento VOL 2.3. “Las Formas Didácticas”.                                                           | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz | 29,95 €        | 176   |



| Nº | COD  | ISBN          | Título                                                                                          | Autor                                               | PVP (IVA incl) | Pags. |
|----|------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|-------|
| 16 | MC43 | 9788494262173 | El Juego Colectivo VOL. 1.1 “El Juego Colectivo”.                                               | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz       | 29,95 €        | 176   |
| 17 | MC44 | 9798494262180 | El Juego Colectivo VOL. 1.2 “Los Fundamentos del Juego Colectivo”.                              | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz       | 36,95 €        | 240   |
| 18 | MC45 | 9808494262197 | El Juego Colectivo VOL. 1.3 “Las Situaciones Colectivas”.                                       | Àlex San Torrelles – César Frattarola Alcaraz       | 27,95 €        | 128   |
| 19 | MC38 | 9788494172274 | El Juego VS. Los Enjuegos.                                                                      | Raúl de la Fuente G.                                | 26,95 €        | 176   |
| 20 | MC37 | 9788494172267 | Prospectiva del Fútbol.                                                                         | Raúl de la Fuente G.                                | 26,95 €        | 192   |
| 21 | MC71 | 9788494517174 | Alto Rendimiento- Volumen 4.1.<br>“1ª Fase del Proceso de Alto Rendimiento en Fútbol”.          | Àlex Sans Torrelles                                 | 39,95 €        | 380   |
| 22 | MC72 | 9788494517181 | Alto Rendimiento- Volumen 4.2.<br>“2ª Fase del Proceso de Alto Rendimiento en Fútbol”.          | Àlex Sans Torrelles                                 | 37,95 €        | 307   |
| 23 | MC73 | 9788494517198 | Alto Rendimiento- Volumen 4.3.<br>“3ª, 4ª y 5ª Fase del Proceso de Alto Rendimiento en Fútbol”. | Àlex Sans Torrelles                                 | 26,95 €        | 191   |
| 24 | MC13 | 9788461242337 | Estructuración Táctica y Entrenamiento del Ataque Directo                                       | David Tenorio – José Mª Del Pino – José A. Martínez | 24,95 €        | 88    |
| 25 | MC68 | 9788494262159 | Ejercicios Técnico-Tácticos Recreativos para la escuela( <i>Tamaño A4</i> ).                    | Fernando Vargas Paradis                             | 34,95 €        | 116   |
| 26 | MC42 | 9788494857836 | Scouting en Fútbol. Del Fútbol Base al Alto Rendimiento.                                        | Javier Madrid Pedreño                               | 39,95 €        | 416   |
| 27 | MC28 | 9788494172281 | Fútbol: Del análisis del juego a la edición de informes técnicos.                               | Ángel Vales Vázquez                                 | 36,95 €        | 288   |
| 28 | MC34 | 9788494172212 | La Planificación Futbolística. Modelo Español de Planificación único y propio del Fútbol.       | David Dóniga Lara                                   | 23,95 €        | 112   |
| 29 | MC40 | 9788494172243 | La Planificación Futbolística Española. Teoría Metodológica.<br><i>Teoría + P. on-line.</i>     | David Dóniga Lara                                   | 34,95 €        | 178   |
| 30 | MC52 | 9788494361142 | Teoría y Práctica del Entrenamiento Futbolístico.                                               | David Dóniga Lara                                   | 29,95 €        | 144   |
| 31 | MC32 | 9788493848576 | Carácter Ganador. Coaching deportivo para entrenadores y deportistas.                           | Víctor González-Salellas                            | 24,95 €        | 160   |
| 32 | MC77 | 9788494025297 | Entrenador Líder. Psicología deportiva para la gestión de equipos...                            | Oriol Mercadé Canals                                | 18,95          | 92    |
| 33 | MC36 | 9788494172229 | Porteros.                                                                                       | Isidre Ramón Madir - Jorge Álvarez.                 | 26,95 €        | 112   |

| Nº | COD  | ISBN          | Título                                                                   | Autor                                        | PVP (IVA incl) | Pags. |
|----|------|---------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|-------|
| 34 | MC39 | 9788494172298 | Mentalidad del Portero de Fútbol.                                        | Joan Cañadas Pesquera                        | 29,95 €        | 192   |
| 35 | MC6  | 9788461109333 | Ponencias Diversas.                                                      | VVAA                                         | 26,95 €        | 290   |
| 36 | MC35 | 9788494172236 | Ponencias II. Tributo a ellos.                                           | VVAA                                         | 26,95 €        | 81    |
| 37 | MC1  | 9788461109289 | Ejercicios técnico-tácticos sin finalización. <i>Libro y DVD.</i>        | Manuel Conde - Argimiro Alonso               | 27,95/46,75    | 110   |
| 38 | MC2  | 9788461109296 | Ejercicios técnico-tácticos con finalización. <i>Libro y DVD.</i>        | Manuel Conde - Argimiro Alonso               | 27,95/46,75    | 190   |
| 39 | MC3  | 9788461109302 | Entrenamiento de los conceptos tácticos defensivos. <i>Libro y DVD.</i>  | Manuel Conde - Argimiro Alonso               | 27,95/46,75    | 220   |
| 40 | MC4  | 9788461109319 | Entrenamiento táctico defensivo zonal. <i>Libro y DVD.</i>               | Manuel Conde - Argimiro Alonso               | 27,95/46,75    | 120   |
| 41 | MC5  | 9788461109326 | Aplicaciones prácticas desde la preparación física. <i>Libro y DVD.</i>  | Francisco Beade Feal                         | 27,95/46,75    | 220   |
| 42 | MC70 | 9788494517136 | Periodización táctica-neuronal 1-4-3-3                                   | Ghandy Guerrón M.                            | 29,95 €        | 152   |
| 43 | MC7  | 9788461109340 | Enseñanzas tácticas para el 1-3-4-3/1-4-4-2/1-4-2-3-1.                   | Manuel Aguado                                | 27,95          | 125   |
| 44 | MC8  | 9788461109357 | Fundamentos tácticos individuales y colectivos (errores más frecuentes). | Manuel Aguado                                | 27,95          | 130   |
| 45 | MC9  | 9788461161577 | Defensa en zona en el fútbol.                                            | Nuno Amieiro                                 | 23,95          | 202   |
| 46 | MC11 | 9788461199303 | ¿Qué es la "Periodización Táctica"?                                      | Xavier Tamarit                               | 27,95          | 128   |
| 47 | MC12 | 9788461242283 | La Presión: Conceptualización Táctico-Psicológica y su Entrenamiento     | David Tenorio - José M <sup>a</sup> del Pino | 38,95          | 350   |
| 48 | MC10 | 9788461161560 | Mourinho ¿Por qué tantas victorias?                                      | VVAA                                         | 24,95          | 200   |
| 49 | MC16 | 9788461285426 | Futbolitis: Fútbol en estado puro.                                       | Marcos López                                 | 23,95          | 244   |





| Nº | COD  | ISBN          | Título                                                           | Autor                                          | PVP (IVA incl) | Pags. |
|----|------|---------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|-------|
| 50 | MC17 | 9788461276332 | Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación. Vol I  | Luis Casáis - Eduardo Domínguez - Carlos Lago  | 27,95          | 240   |
| 51 | MC20 | 9788493724658 | Fútbol base. El entrenamiento en categorías de formación. Vol II | Luis Casáis - Eduardo Domínguez - Carlos Lago  | 29,95          | 308   |
| 52 | MC18 | 9788493724603 | Los Fundamentos del fútbol: AT3 Programa de Rendimiento.16       | Luis Casáis - Eduardo Domínguez - Carlos Lago  | 39,95          | 520   |
| 53 | MC19 | 9788493724610 | El modelo de juego del FC Barcelona.                             | Oscar P. Cano Moreno                           | 26,95          | 180   |
| 54 | MC21 | 9788493724665 | Transición Ataque-Defensa. Pautas Táctico Emocionales (Libro).   | Manuel Conde                                   | 28,95          | 128   |
| 55 | MC23 | 9788493848507 | Fútbol Profesional y Mi modelo de juego.                         | Laureano Ruiz                                  | 27,95          | 150   |
| 56 | MC22 | 9788493724696 | Modelo Organizacional-Estratégico de entrenamiento en fútbol.    | Adrián Cervera                                 | 28,95          | 178   |
| 57 | MC24 | 9788493724689 | La preparación ¿Física? en el fútbol.                            | Rafel Pol                                      | 29,95          | 224   |
| 58 | MC25 | 978849361104  | La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol    | Pedro Gómez Piqueras                           | 27,95          | 320   |
| 59 | MC31 | 9788493848590 | El juego de posición del F.C. Barcelona                          | Oscar P. Cano Moreno                           | 27,95          | 128   |
| 60 | MC47 | 9788494262142 | Fútbol: Sistema 1.4.3.3. Del origen a la excelencia.             | Luis Tomás Ródenas Cuenca – Juan Mercé Cervera | 26,95          | 192   |
| 61 | MC66 | 9788494418891 | Enseñanza y entrenamiento técnico-táctico basado en el juego     | Iván Chaves Bermejo                            | 29,95          | 256   |
| 62 | MC79 | 9788494025280 | Un modelo original de periodización en fútbol (F.O.R)            | Tomás Silva López                              | 19,95          | 114   |
| 62 | MC80 | 9788494025283 | 5.1 El Proceso de máximo rendimiento en fútbol                   | Àlex Sans Torrelles - César Frattarola Alcaraz | 28,95          | 369   |
| 64 | MC81 | 9788494701290 | Fútbol ¿preparados para competir?                                | Álex Couto Lago                                | 19,95          | 169   |
| 65 | MC82 | 9788494701207 | El entrenamiento emergente. La complejidad sistémica del fútbol  | Miguel Fernández                               | 28,95          | 359   |

| Nº | COD   | ISBN          | Título                                                                                                      | Autor                                          | PVP (IVA incl) | Pags. |
|----|-------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|-------|
| 66 | MC84  | 9788494727108 | Los juegos en los espacios reducidos como metodología de enseñanza en los deportes de cooperación           | Ricardo Febré Valero                           | 23,95          | 84    |
| 67 | MC85  | 9788494727122 | Modelación táctica                                                                                          | Heliodoro Hermoso-Serrano                      | 19,95          | 86    |
| 68 | MC86  | 9788494701221 | RSA Capacidad de repetir sprints en el fútbol. Tomo I. Teoría                                               | Francisco García Ocaña                         | 19,95          | 162   |
| 69 | MC87  | 9788494701214 | RSA. Capacidad de repetir sprints en el fútbol. Tomo II. Aplicación práctica de la Metodología Estructural. | Francisco García Ocaña                         | 34,95          | 200   |
| 70 | MC88  | 9788494727153 | 6.1. El Fútbol Femenino                                                                                     | Àlex Sans Torrelles - César Frattarola Alcaraz | 24,95          | 219   |
| 71 | MC89  | 9788494727139 | La cena del míster. Guía y manual del entrenador de fútbol                                                  | Luciano Candel Pizarro                         | 38,95          | 367   |
| 72 | MC92  | 9788494727177 | Esquemas ofensivos y defensivos en el fútbol moderno                                                        | Ivàn Chaves Mermejo                            | 18,95          | 101   |
| 73 | MC95  | 9788494857812 | Manual de juego de posición: tendencia del fútbol español                                                   | Manú Rodríguez                                 | 24,95          | 100   |
| 74 | MC96  | 9788494858829 | Se juega como se entrena                                                                                    | Dani López                                     | 29,95          | 260   |
| 75 | MC97  | 9788494857850 | El entrenador analista                                                                                      | Santiago Vieitez Méndez                        | 28,95          | 232   |
| 76 | MC98  | 9788494857867 | Principios básicos de técnica y táctica desde el fundamento del análisis de fútbol.                         | Santiago Vieitez Méndez                        | 19,95          | 157   |
| 77 | MC99  | 9788494857843 | La sustentabilidad del morfociclo patrón: La "Célula madre" de la periodización táctica.                    | Jorge Couto Reis                               | 34,95          | 354   |
| 78 | MC100 | 9788494857874 | ¿Hablamos de Fútbol?                                                                                        | Carlos Fonseca                                 | 23,95          | 160   |
| 79 | MC102 | 9788494857881 | El fútbol és                                                                                                | Dani Castilla                                  | 19,95          | 115   |
| 80 | MC103 | 9788494900327 | Creación e implementación del área de metodología                                                           | Fernando Iturbe                                | 27,95          | 131   |
| 81 | MC104 | 9788494900310 | Fútbol Complejo                                                                                             | Sebastián Morales                              | 19,95          | 187   |
| 82 | MC94  | 9788494857805 | Método de entrenamiento AIRE                                                                                | Tomás Calvar Landín                            | 18,95          | 74    |

| Nº | COD   | ISBN          | Título: Infantiles, Educativos, aficionados y Sociales.                          | Autor                                               | PVP (IVA incl) | Pags. |
|----|-------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|-------|
| 1  | MC57  | 9788494361180 | Roles y responsabilidades de los padres en Jóvenes Deportistas.                  | Andrés Trócoli Jiménez                              | 12,95 €        | 55    |
| 2  | MC76  | 9788494517167 | Fútbol: Diccionario Terminológico Multilingüe                                    | Ángel Vales – Alberto Areces – Hugo Blanco          | 27,95 €        | 140   |
| 3  | MC33  | 9788494172205 | A-Z Fútbol. Diccionario – Guía. Terminología del Fútbol                          | José Enrique Caballero Espinosa                     | 29,95 €        | 320   |
| 4  | MC68  | 9788494262159 | Ejercicios Técnico-Tácticos Recreativos <i>(Tamaño A4)</i> .                     | Fernando Vargas Paradis                             | 34,95 €        | 116   |
| 5  | MC77  | 9788494025297 | Entrenador Líder. Psicología deportiva para la gestión de equipos...             | Oriol Mercadé Canals                                | 18,95          | 92    |
| 6  | MC30  | 9788493848538 | Fútbol. Escuela para la vida.                                                    | Manuel Conde                                        | 29,95 €        | 178   |
| 7  | MC75  | 9788494517143 | El Sendero de los sueños                                                         | Raúl de la Fuente G.                                | 19,95 €        | 208   |
| 8  | MC48  | 9788494262166 | Semillas Club. La Cantera del Deporte <i>(Literatura futbolística juvenil)</i> . | Raúl de la Fuente G.                                | 14,95          | 144   |
| 9  | MC41  | 9788494262111 | Escuelas de Fútbol Formativas <i>(Tamaño A4)</i> .                               | Fernando Vargas Paradis                             | 28,95          | 96    |
| 10 | MC69  | 9788494517129 | Patinaje en línea. Guía por niveles                                              | Luis Manuel Calenti                                 | 19,95          | 108   |
| 11 | MC62  | 9788494418877 | ¿Entrenas o Educas?                                                              | Enrique Roldán                                      | 14,95          | 77    |
| 12 | MC78  | 9788494025273 | Mi primer libro de karate                                                        | Simón Pedro Fuentes Navarro                         | 22,95          | 84    |
| 13 | MC83  | 9788494727115 | Be Water my friend. Estrategias para fluir en el deporte y en la vida            | Raúl Ballesta Barrera                               | 23,95          | 188   |
| 14 | MC91  | 9788494727160 | Karate y Flow                                                                    | Raúl Ballesta Barrera / Simón Pedro Fuertes Navarro | 14,95          | 98    |
| 15 | MC90  | 9788494727146 | Getafe, sueños de primera                                                        | Fran Iborra                                         | 27,95          | 443   |
| 16 | MC93  | 9788494727191 | El triatlón en la escuela                                                        | Ricardo Febré Valero, Natalia Cerdá Rico            | 18,95          | 76    |
| 18 | MC101 | 9788494857898 | Francia 98                                                                       | Julián Carpintero                                   | 28,95          | 291   |



| Nº | ISBN          | Títulos: Otros Idiomas                                                      | Autor                                                | PVP (IVA incl) | Pags. |
|----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-------|
| 1  | 9788494262128 | O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática. (Portugués)      | Marisa Silva                                         | 24,95 €        | 180   |
| 2  | 9788494262135 | A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica. (Portugués) | Carlos Cesar Araujo Campos                           | 24,95 €        | 160   |
| 3  | 9788494727184 | Quero que minha equipe jogue como o F.C. Barcelona de Guardiola (Portugués) | Agustin Peraita Serra                                | 19,95          | 135   |
| 4  | 9781910515631 | Play like Pep Guardiola's Barcelona. A soccer coach's guide (Inglés)        | Agustin Peraita Serra                                | 19,95          | 90    |
| 5  | 9788493848590 | Il Gioco di posizione del barcellona (Italiano)                             | Oscar Cano                                           | Exportación    | 127   |
| 6  | 9784862553393 | La Preparación ¿Física? en el Fútbol. (Chino)                               | Rafel Pol                                            | Exportación    | 265   |
| 7  | 9784862552044 | EL juego de Posición del FC Barcelona (Chino)                               | Oscar P. Cano Moreno                                 | Exportación    | 206   |
| 8  | 9786071719171 | Preparación Física para el Fútbol (México)                                  | Pedro Gómez Piqueras                                 | Exportación    | 225   |
| 9  | 9786071718358 | La Preparación ¿Física? en el Fútbol. (Mxicano)                             | Rafel Pol                                            | Exportación    | 229   |
| 10 | 9786071723192 | El Modelo de Juego del FCBARCELONA (Mxicano)                                | Oscar P. Cano Moreno                                 | Exportación    | 149   |
| 11 | 9786071722775 | La Presión (Mxicano)                                                        | David Tenorio Aguilera<br>José María del Pino Medina | Exportación    | 271   |



# Planificación Estratégica de la Temporada (Vol 1).

Julián Muñoz-Parreño

Con “Planificación Estratégica de la Temporada” el lector tiene en sus manos una obra en la cual se trata de responder a múltiples interrogantes desde la complejidad del contexto que supone el entrenamiento de un equipo de fútbol. Siendo el centro principal de todo este proceso el futbolista.

En este primer volumen nos referiremos a los paradigmas que utilizamos de base para progresar a nuestra propia expresión del entrenamiento deportivo en un equipo de fútbol. Continuaremos con la presunción de aunar sinergias entre todos los que hacemos o hacen posible que un equipo pueda desarrollar su juego exclusivo y que emerjan todas las competencias que los futbolistas llevan dentro, cuestión que se forja con el modelo de juego. Para concluir, los últimos avances pedagógicos, didácticos y los provenientes de las neurociencias nos proveerán las ideas clave para la configuración de una metodología de entrenamiento que dé respuesta a las individualidades complementarias sobresalientes de quienes hacen posible este juego capaz de maravillar y emocionar a miles de millones de incondicionales seguidores.

***“El hombre ha nacido para vivir entre las convulsiones de la inquietud o la letargia del aburrimiento”***

Voltaire



# Planificación Estratégica de la Temporada (Vol 2).

Julián Muñoz-Parreño

Con “Planificación Estratégica de la Temporada” el lector tiene en sus manos una obra en la cual se trata de responder a múltiples interrogantes desde la complejidad del contexto que supone el entrenamiento de un equipo de fútbol. Siendo el centro principal de todo este proceso el futbolista.

El segundo volumen de esta trilogía comienza dando respuesta a lo que entendemos por Estructura humana para pasar a explicar y desarrollar cada una de ellas, y cómo podemos, o mejor dicho, como los futbolistas pueden auto-optimizarlas a través del entrenamiento complejo en fútbol. Comenzaremos con la Estructura Condicional, no por considerarla más o menos importante ya que todas lo son, sino porque ha sido y es una de las más estudiadas, o la única, en el rendimiento futbolístico. Las capacidades o subsistemas de fuerza, velocidad, resistencia y amplitud de movimiento forman parte indisoluble de esta estructura, además de estar todas ellas interrelacionadas. Se responderán a numerosos interrogantes que siempre nos hemos hecho como técnicos a la hora de trabajar algún contenido. Como ejemplo tenemos: ¿es necesario un entrenamiento con cargas máximas para mejorar el rendimiento del futbolista?; ¿con este tipo de metodologías es necesario periodizar el entrenamiento con cargas o el entrenamiento (días tensiones dinámicas máximas musculares) competitivo para lograr un máximo rendimiento?; ¿qué entendemos por velocidad en fútbol?; ¿qué diferencia existe entre estiramiento y flexión?; ¿cuándo debemos de estirar?

*“El verdadero discípulo es el que supera al maestro”*

Aristóteles





# Planificación Estratégica de la Temporada (Vol 3).

Julián Muñoz-Parreño

Con “Planificación Estratégica de la Temporada” el lector tiene en sus manos una obra en la cual se trata de responder a múltiples interrogantes desde la complejidad del contexto que supone el entrenamiento de un equipo de fútbol. Siendo el centro principal de todo este proceso el futbolista.

El tercer volumen de esta colección no representa el final del viaje que hemos realizado conjuntamente, sino que supone el inicio de todo este fantástico proceso de entrenamiento futbolístico. Se continúa con el desarrollo de las estructuras iniciado en el segundo volumen.

Posteriormente queda representada la Planificación que realizamos de la temporada según las características de nuestro propio equipo, de los equipos con los cuales nos enfrentaremos y del calendario de competiciones, englobando todo este proceso en la que llamamos Planificación Estratégica de la Temporada. Por todo ello, nos encontramos con una perspectiva ecológica que trata de aunar esfuerzos para concretizarlos en un mejor rendimiento de nuestro equipo.

***“No rechaces tus sueños. ¿Sin la ilusión el mundo que sería?”***

**Ramón de Campoamor**





# Del Fútbol de la calle a los entrenamientos

*Daniel Domínguez Carrasco*

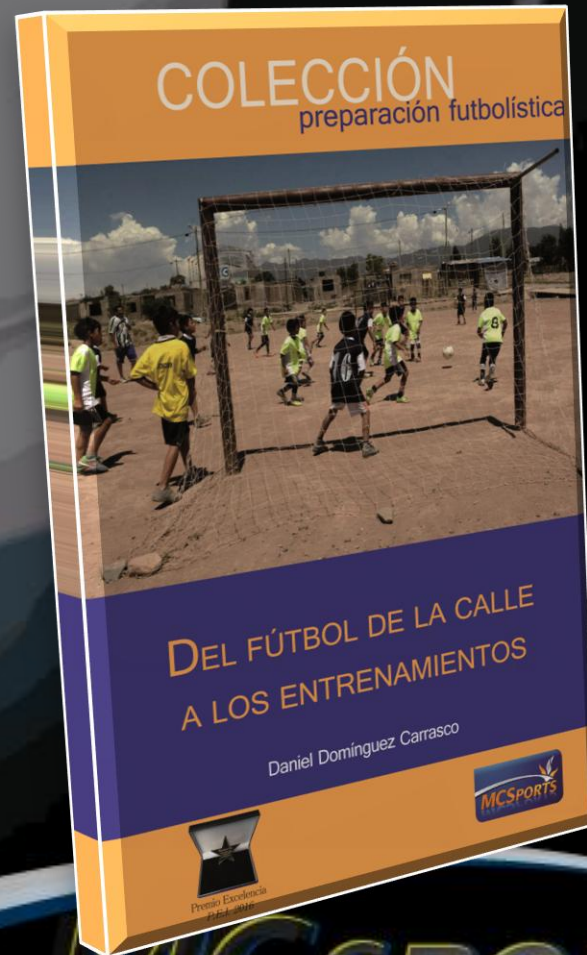
El fútbol de la calle está desapareciendo, y eso es algo que preocupa o debe preocupar a profesores universitarios, de secundaria y maestros, pero sobretodo a entrenadores. Sin embargo no sólo el fútbol de la calle está extinguiéndose sino cualquier juego, ya sea debido al tráfico cada vez más abundante, a la reducción de espacios para jugar o a la falta de conciencia social.

La sociedad debe facilitar y crear espacios para que los niños puedan jugar en la calle. Tendría que ser casi una norma social, un contrato social, con lo que ayudaría no sólo a estimular el talento jugando al fútbol u otros deportes, sino a que los niños fueran menos sedentarios, pero sobretodo ayudaría a crear una sociedad más responsable.

*“El fútbol antes de todo se aprende, nadie enseña técnica de fútbol, nadie ha enseñado técnica a los grandes jugadores de fútbol mundial: a Cavani, a Ronaldo, a Messi. Ellos han aprendido jugando primero en la calle, en ambientes informales. Esto es determinante para llegar a tener talento. ¿Por qué? Porque jugar en la calle muchas horas va a contribuir a que el talento pueda surgir.”*

*Extracto de la Conferencia de Julio Garganta  
en la Facultad de Psicología  
de la Universidad de la República (Uruguay).*

*Desarrollo e identificación del talento en los juegos deportivos,  
con enfoque en el fútbol. 12 de Noviembre de 2014.*



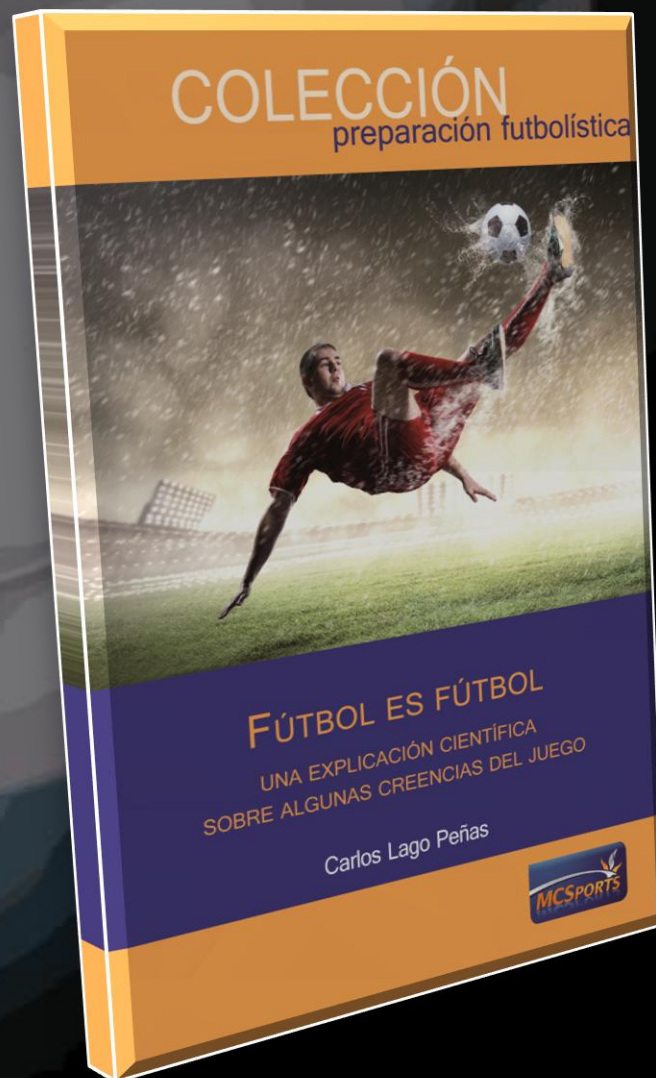
# Fútbol es Fútbol. Una explicación científica sobre algunas creencias del juego.

Carlos Lago Peñas

En un momento de la película Moneyball, protagonizada por el famoso actor Brad Pitt, Mickey Mantle, uno de los jugadores más populares de la historia del béisbol, reflexiona en voz alta sobre su vida profesional: *“es increíble todo lo que puedes desconocer de un juego que has jugado toda tu vida”*. Así es. Ni en la vida, ni en el béisbol ni, desde luego, en el fútbol está todo inventado. En un deporte donde las urgencias de lo inmediato obligan a tomar decisiones a veces imperfectas, no se debe confundir la información con el conocimiento. Tener muchos datos no es lo mismo que saber por qué pasan las cosas. Hay que distinguir la señal y el ruido.

A lo largo de 9 capítulos y un epílogo, en este libro se presenta de una manera amena y asequible para el lector una explicación científica de muchas de las creencias que se técnicos y aficionados tienen sobre el juego. Como diría el admirado Luis Aragonés, “cortito y al pie”. Nada de términos científicos innecesarios. ¿Ha sido el Real Madrid el equipo de Franco? ¿Favorece el árbitro siempre a los equipos grandes? ¿Podrían Cruyff, Pelé o Beckenbauer jugar en el fútbol actual? ¿Sólo pueden ganar la Liga los equipos ricos? ¿Cómo se puede medir el rendimiento colectivo de los equipos? Éstas y otras preguntas son respondidas por el autor. En cada capítulo el lector encontrará la evidencia científica más actual sobre cada tema tratado que le ayudará a entender mejor el juego y a aprender a navegar por la maraña de datos que nos inunda en este deporte.

A todos aquellos que siguen creyendo que todo está inventado y que el fútbol es así, hay que decirles que no podemos caer en la tentación de basar nuestra mirada sobre el juego en lo obvio. Boskov y Hoeness ya nos anunciaron hace tiempo las verdades del fútbol. Ya sabemos que *“ganar es mejor que empatar; y empatar que perder”*. Lo tenemos claro. Y también aquello de que *“no hubiésemos perdido el partido si hubiese quedado en el 1 a 1”*. Toca hacer otra cosa.





# Quiero que mi equipo juegue como el F.C. BARCELONA DE GUARDIOLA.

*Agustín Peraita Serra*

En este libro, el autor, no se estanca en la simple definición del modelo de juego del Pep Team, hubiera sido muy osado por su parte existiendo la sublime publicación de Oscar Cano, ni en hablarnos, desde otra perspectiva, del Juego de Posición, de ahí que nos muestre su atrevimiento e insatisfacción dándole una vuelta más, realizando una propuesta concepto-metodológica para desarrollar y entrenar los principios conductores del Juego de Posición del Barça de Guardiola.

Mi más sincera enhorabuena Agustín, por volver a provocar el caos en mis pensamientos futbolísticos, y por haber conseguido una obra cercana, práctica y de una utilidad indescriptible.

**ABEL MOURELO LÓPEZ**  
Entrenador UEFA PRO RFEF  
Docente Áreas de Metodología  
y Táctica en CENAFE Barcelona





# Cuaderno –Agenda de ejercicios para el análisis y el entrenamiento de fútbol.

*Santiago Vieitez Méndez*

## ÍNDICE

Datos personales

Datos de plantilla

Datos de plantilla complementarios

Formaciones

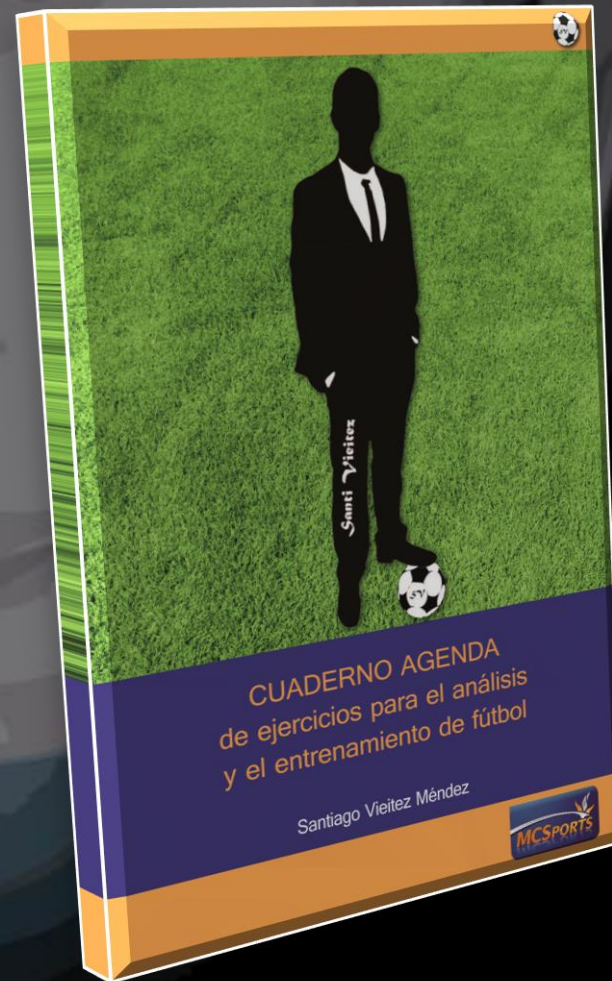
Hojas de control de asistencia

Hojas de convocatoria

Hojas de alineación

Hojas de partido

Hojas de entrenamiento

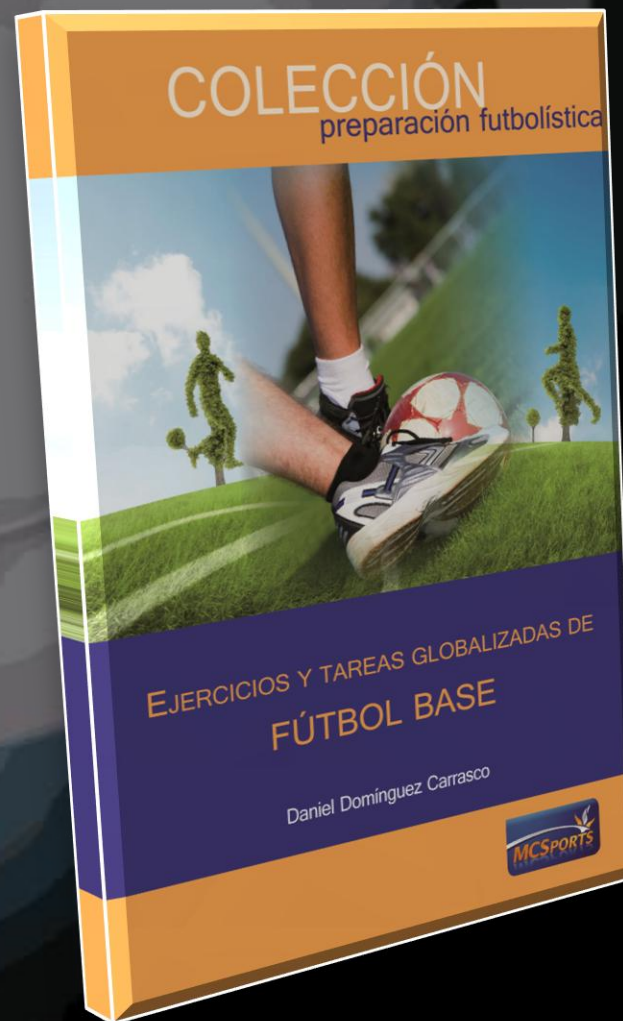


# Ejercicios y Tareas Globalizadas de Fútbol Base

*Daniel Domínguez Carrasco*

Este libro es el fruto de años de entrenamientos con recursos limitados. Es un libro escrito para entrenadores de fútbol base de cualquier club, pero sobretodo para entrenadores de clubs de pueblos, cuyos recursos materiales son muy limitados. La mayoría de los ejercicios diseñados no requiere de muchos recursos materiales lo cual favorece la aplicación de los ejercicios. A su vez propongo nuevos métodos de entrenar, como también rescatar el fútbol de la calle y llevarlo a los campos de entrenamientos. Por último he escrito reflexiones sobre la realidad del fútbol base, sobre la realidad del fútbol “real”, que no es más que el fútbol de los niños y adolescentes. Espero que este humilde libro sirva de ayuda al lector.

*Daniel Domínguez Carrasco*



## El Entrenador Específico de Acciones a Balón Parado.

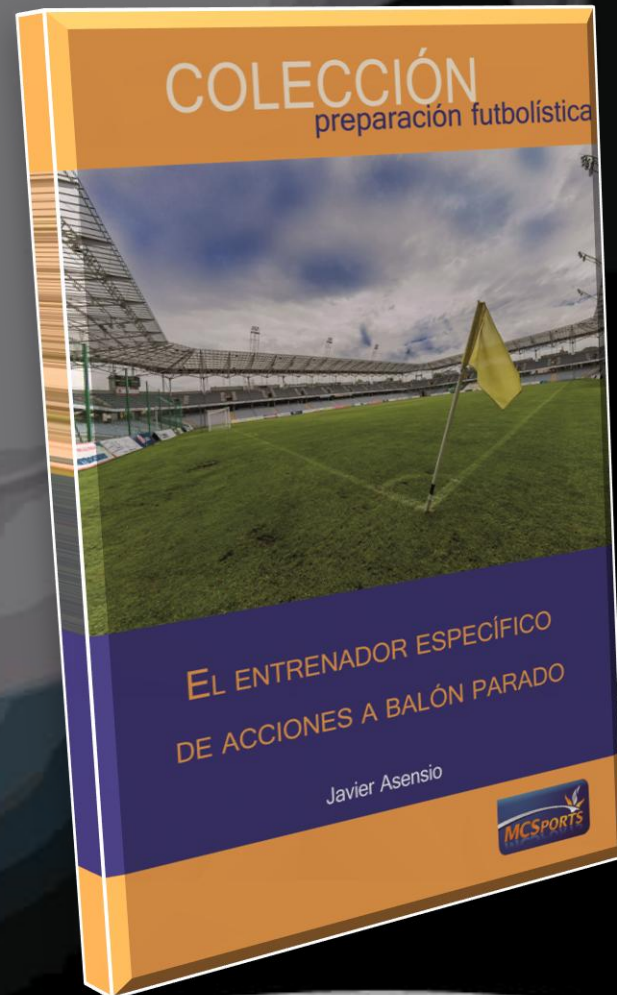
*Javier Asensio*

El entrenador específico de acciones a balón parado es una figura bastante nueva en el fútbol. Sus funciones se diferencian bastante de las del resto del cuerpo técnico de un club, siendo en muchas ocasiones la figura más trascendental por la gran cantidad de goles que vienen precedidos de estas acciones.

Muchos goles, puntos o incluso campeonatos dependen de él, pero...

¿Por qué este miembro del staff es tan desconocido? En este libro explicaremos sus funciones, la manera de entrenar y su día a día en un equipo, así como de los diferentes factores que afectan en una acción a balón parado, haciendo hincapié a los cambios psicológicos de los jugadores y la manera de aprovecharlos para conseguir una eficacia mucho mayor en nuestras jugadas ensayadas, pero sin olvidarnos de los aspectos técnico-tácticos.

Las acciones a balón parado son un juego diferente. Un juego dentro del propio juego del fútbol.





## El Proceso Formativo - Volumen 3.1.

### “Las Estructuras, la organización y el equipo técnico en el proceso de formación”.

Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.

El tercer título de esta colección, agrupa varios temas bajo el título “**EL PROCESO FORMATIVO**”, y está formado por tres volúmenes o libros:

- Volumen 3.1.: Las Estructuras, la Organización y el Equipo Técnico.
- Volumen 3.2.: La Planificación y la Programación.
- Volumen 3.3.: El Microciclo, la Sesión y las tareas.

En este volumen 3.1. “las Estructuras, la Organización y el Equipo Técnico – para un Proceso Formativo”, se exponen y desarrollan los aspectos que de forma previa al entrenamiento deben estar perfectamente definidos para afrontar de forma óptima un auténtico Proceso Formativo:

- El equipo técnico (profesores). Necesidad de conocer las características y la formación adecuadas de las que debe disponer cada uno de los miembros del E.T. para desarrollar eficazmente sus tareas específicas de las que es responsable (Director Técnico, Entrenadores Técnicos Especialistas, Especialistas Colaboradores, Delegados, etc).

- Las Estructuras. Se detalla en este apartado la sistematización que debe existir en una entidad que desarrolla un Proceso Formativo, para poder desarrollar todas las actividades previstas, en relación a: La utilización, la adecuación y el aprovechamiento de las instalaciones disponibles (necesidades, ejemplos prácticos, etc.).

- La organización de toda la estructura (normativas, reuniones, formación, actualizaciones, atención a las familias, la Junta Directiva, etc).
- La administración y el control del funcionamiento (fichas de trabajo y de actividades, relación con otras entidades, con los medios de comunicación, etc).

- Los Jugadores. Se exponen en este apartado los criterios objetivos que permiten que todas las actividades en las que los jugadores van a ser protagonistas (su evolución y progresión por las distintas fases y etapas, su selección, las normas que van a tener que cumplir, los entrenamientos, la competición, o los aspectos sociales), estén perfectamente diseñadas para poder obtener los resultados perseguidos con el Proceso Formativo.

En el análisis de los aspectos tratados en este tercer volumen se han tenido especialmente en cuenta dos factores de gran importancia:

- Que las personas que participan en el proceso dispongan de toda la información específica y de los detalles necesarios para el correcto funcionamiento de la entidad.
- Que cada uno de los aspectos analizados puedan ser adaptados a las distintas circunstancias y medios de cada club.



## El Proceso Formativo - Volumen 3.2.

### “La planificación y la programación para un proceso formativo”.

Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.

El tercer título de esta colección, agrupa varios temas bajo el título “**EL PROCESO FORMATIVO**”, y está formado por tres volúmenes o libros:

→Volumen 3.1.: Las Estructuras, la Organización, y el Equipo Técnico.

→**Volumen 3.2.: La Planificación y la Programación.**

→Volumen 3.3.: El Micro-ciclo, la Sesión y las Tareas.

Como ya hemos comentado y analizado en el “volumen” anterior (3.1.), en la mayoría de “escuelas de Fútbol” el trabajo a realizar en cada equipo depende exclusivamente (exceptuando algunas indicaciones concretas) de los planteamientos que cada entrenador determina. Esta situación provoca que para definir el trabajo a realizar en una temporada no se tenga en cuenta ni el trabajo desarrollado por el equipo en las temporadas anteriores, el específico a desarrollar en la actual, ni el que deberían hacerse en las próximas temporadas.

En este **volumen 3.2. “La Planificación y la Programación – para un Proceso Formativo”**, pretendemos proporcionar al entrenador, los objetivos a desarrollar para cada una de las Sesiones:

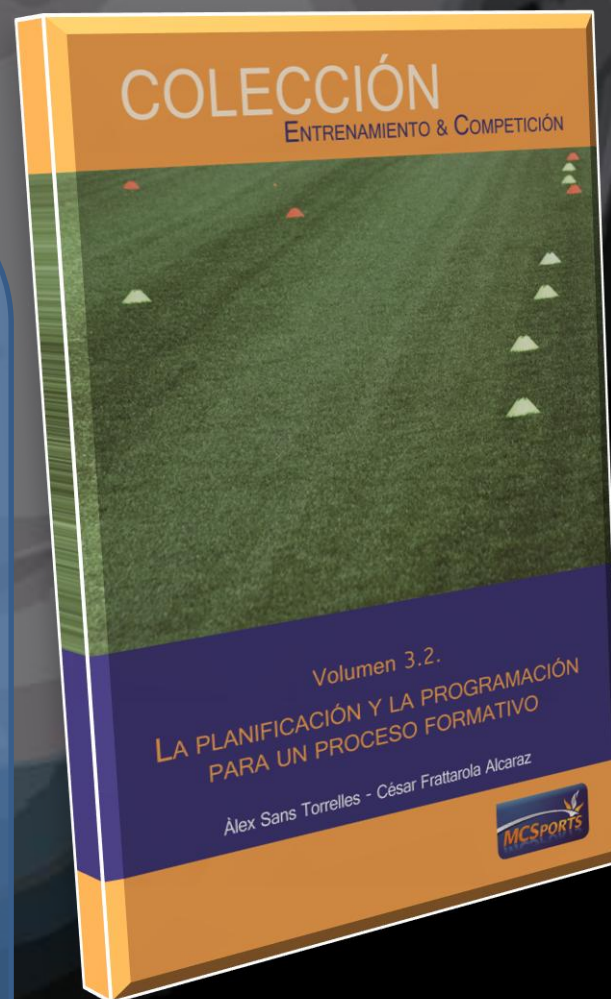
- De cada Micro-ciclo.
  - Correspondientes a cada meso-ciclo.
  - Relacionándolas con los distintos Macro-ciclos.
  - De cada Temporada/Ciclo del Proceso Formativo.
  - Y para cada una de las áreas que configuran el entrenamiento del joven futbolista.
- De forma que le permita diseñar al responsable del equipo, las distintas tareas de entrenamiento.

Si consideramos relevante la “función” de este libro, es porque transmite la necesidad de que un proceso formativo, sea cual sea el tipo de aprendizaje que persiga, debe estar basado en una planificación lógica y coherente, que permita a cada responsable de grupo disponer de unas referencias que ordenen las prioridades del trabajo a realizar en cada grupo/equipo, de forma que se obtenga la evolución que el jugador necesita en su proceso formativo.

Los contenidos del libro están dirigidos especialmente a Directores Técnicos (por razones obvias), pero también a los entrenadores, ya que les permitirá disponer de información, no solo de lo que afecta específicamente a su equipo, sino también de todo aquello que el jugador debería haber experimentado en las etapas anteriores, así como lo que deberá experimentar en el resto del proceso.

La Planificación específica de las áreas de: “Porteros” y “Entrenamiento Psicológico”, han sido desarrolladas por los profesores:

- Alfredo Rodríguez Ríos
- Oscar Rojals Raventós





## El Proceso Formativo - Volumen 3.3.

### “El microciclo, la sesión y las tareas para un proceso formativo”.

*Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.*

El tercer título de esta colección agrupa varios temas bajo el título “**EL PROCESO FORMATIVO**”, y está formado por tres volúmenes o libros:

→Volumen 3.1.: Las Estructuras, la Organización y la Programación.

→Volumen 3.2.: La Planificación y la Programación.

→**Volumen 3.3.: El Microciclo, la Sesión y las Tareas.**

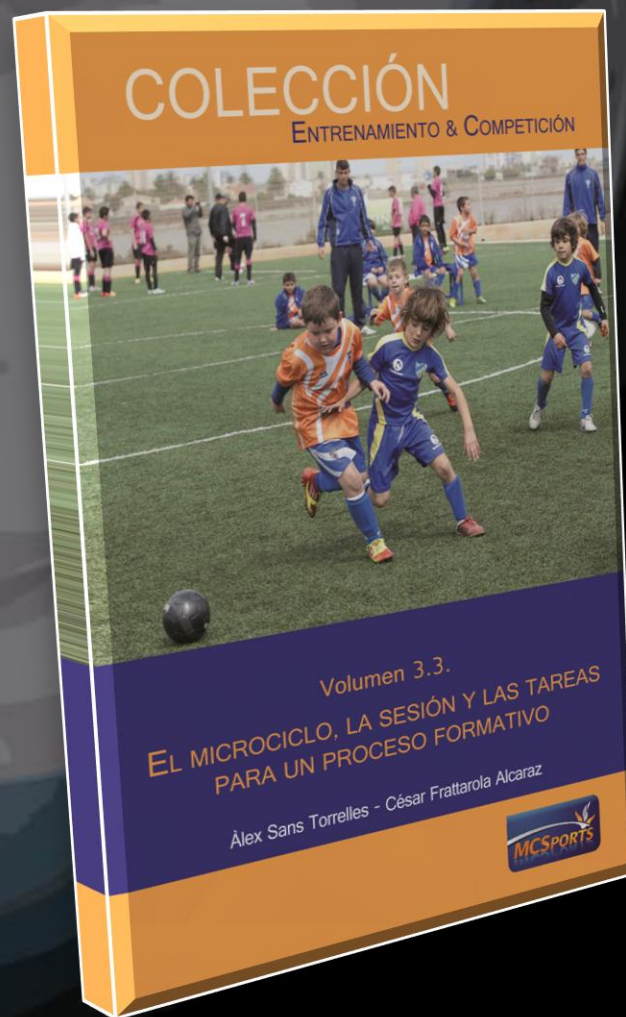
En este **Volumen 3.3. “El Microciclo, la Sesión y las Tareas – para un Proceso Formativo”**, nos referimos a los aspectos relativos al desarrollo práctico del entrenamiento, por lo que está dirigido especialmente a las tareas propias del entrenador/técnico especialista.

En el fútbol, el micro-ciclo es la “unidad de tiempo” en el que se desarrollan los diferentes aspectos y recursos de los que disponemos para conseguir/mantener al equipo en el estado óptimo que le permita obtener los objetivos previstos en la competición. Sin embargo, en un proceso formativo, los objetivos son a más largo plazo, y aun existiendo cada fin de semana el partido de competición los resultados deportivos vendrán dados como consecuencia del trabajo formativo desarrollado y no como el objetivo específico de este trabajo. Por ello las actividades desarrolladas cada semana no tienen un fin único competitivo, sino que buscan unos beneficios/resultados a medio plazo (ciclo), que a su vez, interaccionarán con los que se buscan a largo plazo (etapas), alcanzándose de este modo el objetivo formativo previsto al final del proceso.

De esta forma, en un proceso formativo, entendemos el micro-ciclo como el espacio de tiempo en el que se desarrollarán todos los objetivos que se planteen de las distintas áreas necesarias para la formación del jugador; es decir, en cada micro-ciclo el jugador experimentará en el entrenamiento y la competición todas las actividades de cada una de las áreas que inciden en el entrenamiento, planteándose en ellas los objetivos que estén previstos en la planificación:

- Las Acciones Colectivas (Fundamentos Universales).
- La Técnica.
- La Táctica.
- El Entrenamiento de Porteros.
- La Preparación Física.
- La Competición (Situaciones Colectivas/Dirección de Equipos).
- Los aspectos Psicológicos.
- Los aspectos Médicos.

Plantaremos en consecuencia una programación que consideramos básica, que será válida en la mayoría de los casos, y que será importante como ejemplo/referencia para que el entrenador, a partir de esta información, pueda diseñar “su propia” programación (en la que deberá tener en cuenta las características y variables que presente su equipo, así como sus propias “propuestas” sobre cada uno de los aspectos).





# Las áreas de entrenamiento y la competición - Volumen 2.1.

## “La Técnica y la Táctica”.

Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.

El segundo título de esta colección, agrupa varios temas bajo el título “LAS ÁREAS DE ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN”, y está formado por 3 volúmenes o libros:

→Volumen 2.1.: La Técnica y la Táctica.

→Volumen 2.2.: Las Áreas de Especialización y la Dirección de Equipos.

→Volumen 2.3.: Las Formas Didácticas.

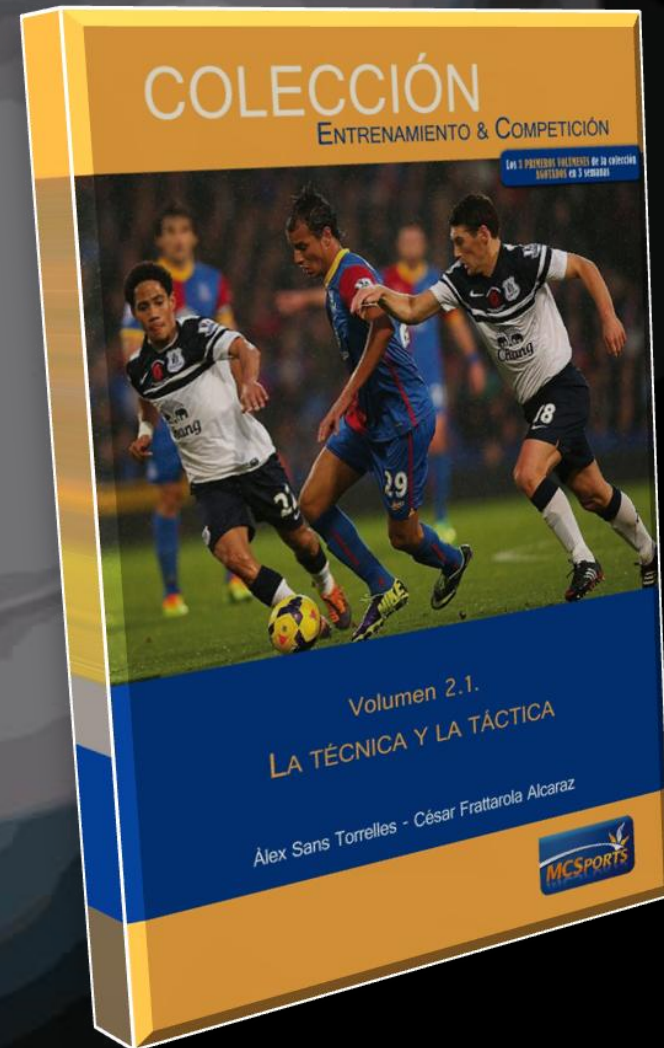
En este volumen 2.1. “La Técnica y la Táctica” exponemos los conceptos necesarios para desarrollar estas dos relevantes áreas del entrenamiento, de forma que sean aplicables a los distintos procesos que se manifiestan en el fútbol, basándonos en 3 grandes aspectos:

- Contemplamos las áreas de las Acciones Técnicas y de las Situaciones Tácticas dentro del Juego Colectivo, como un “medio” para conseguir un “fin”. La técnica y la táctica, por lo tanto, nos ayudarán junto con el resto de áreas, a conseguir este objetivo colectivo. Este aspecto será especialmente importante a la hora de plantear las actividades de aprendizaje y mejora de cada una de las acciones técnicas y tácticas.

Por tanto, la eficacia de cada acción técnico-táctica debe valorarse, no tanto en relación a su correcta ejecución aislada (que obviamente debe estar bien realizada), sino en el hecho de cómo ésta acción (junto con el resto de las que se realicen en cada Unidad de Competición), han ayudado al resultado final colectivo que se haya logrado.

- A pesar de este primer aspecto, también deberemos tener en cuenta que, durante el proceso de aprendizaje y posterior aplicación en los distintos Procesos, Etapas y Ciclos que se manifiestan en la vida del jugador, el entrenamiento de estas acciones se debe adecuar a las peculiaridades que presentan estos diferentes momentos de su evolución, a sus características, y a las necesidades que el propio juego proponga en cada momento. Por este motivo el recorrido se realizará aplicando desde formas “analíticas”, “globales” hasta finalizar la actividad con acciones de “juego real”.

- Estas 2 acepciones implican por lo tanto (igual que en los FUNDAMENTOS DEL JUEGO COLECTIVO) que la Técnica y la Táctica, se expongan de manera que se contemplen todas las posibles manifestaciones de su entrenamiento y ejecución, exponiéndose cada una de ellas en los “15 niveles de aplicación”, para que posteriormente se puedan desarrollar tanto en el proceso de FORMACIÓN, DE ALTO RENDIMIENTO como en EL MÁXIMO RENDIMIENTO, de forma coherente, lógica y progresiva.



# Las áreas de entrenamiento y la competición - Volumen 2.2.

## “Las áreas de especialización y la dirección de equipos”.

*Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.*

El segundo título de esta colección, agrupa varios temas bajo el título “**LAS ÁREAS DE ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN**”, y está formado por 3 volúmenes o libros:

→Volumen 2.1.: La Técnica y la Táctica.

→Volumen 2.2.: Las Áreas de Especialización y la Dirección de Equipos.

→Volumen 2.3.: Las Formas Didácticas.

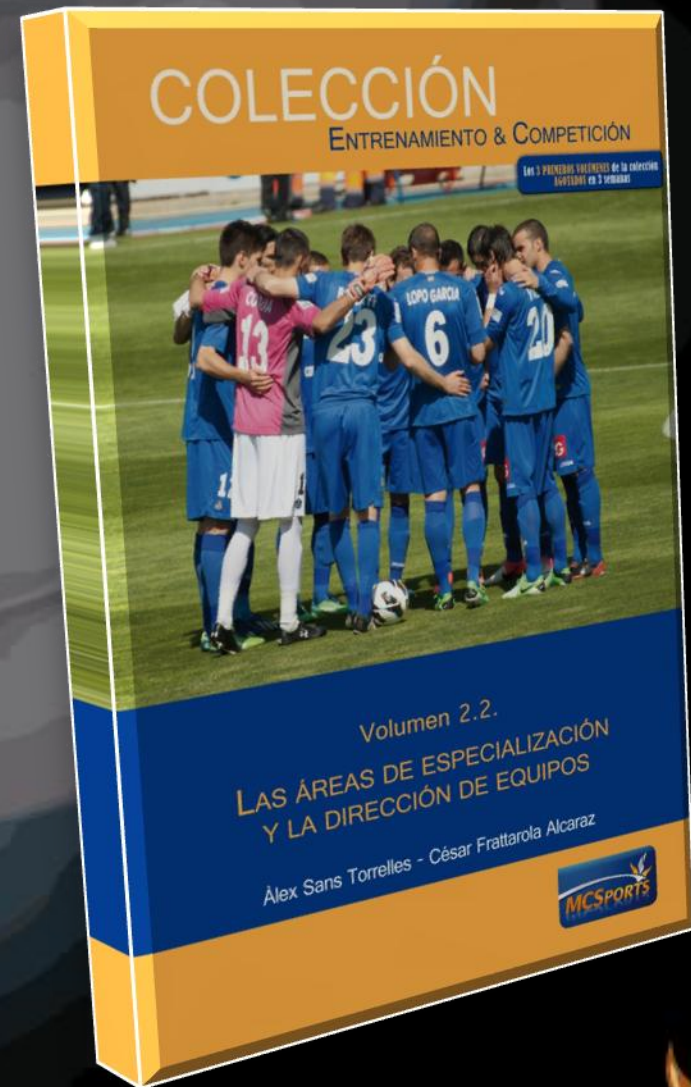
En este volumen 2.2. “Las Áreas de Especialización y la Dirección de Equipos”, desarrollaremos cada una de las áreas que corresponden a aquellas parcelas del entrenamiento que están diseñadas y ejecutadas (o al menos coordinadas) por los siguientes especialistas:

- El Entrenador de Porteros.
- El Preparador Físico.
- El Psicólogo.
- El responsable del área de Medicina.
- El responsable de la Dirección de Equipos.

Es obvio, que para el entrenador y/o el Director Técnico no resulta absolutamente necesario disponer de unos profundísimos conocimientos sobre los distintos temas para desarrollar eficazmente su tarea. Sin embargo sí que es preciso que el técnico disponga de unos conocimientos básicos que le permitan dialogar, consensuar y/o hacer las propuestas que crea necesarias al especialista, de forma que el trabajo en esa área se ajuste a las necesidades del grupo, a las nuevas propuestas en relación al Juego Colectivo, y a las programaciones generales previstas para el equipo.

Los contenidos de las diferentes áreas de entrenamiento de este volumen han sido desarrollados por diferentes “profesores” que, además de los conocimientos expuestos, disponen de un bagaje que consideramos esencial a la hora de que dichos contenidos se ajusten a los objetivos que hemos definido para esta obra. Los profesores son:

- PORTEROS: ALFREDO RODRÍGUEZ RÍOS.
- PSICOLOGÍA – COACH: OLGA DONADEU PASTOR.
- DIRECCIÓN DE EQUIPOS: ÓSCAR ROJALS RAVENTÓS.





# Las áreas de entrenamiento y la competición - Volumen 2.3.

## “Las formas didácticas”.

*Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.*

El segundo título de esta colección, agrupa varios temas bajo el título “LAS ÁREAS DE ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN”, y está formado por 3 volúmenes o libros:

→Volumen 2.1.: La Técnica y la Táctica.

→Volumen 2.2.: Las Áreas de Especialización y la Dirección de Equipos.

→Volumen 2.3.: Las Formas Didácticas.

En este Volumen 2.3.: “Las Formas Didácticas” se trata de concretar el “cómo”; es decir las formas que utilizaremos para entrenar que permitan que el equipo asuma los objetivos propuestos.

Expondremos por lo tanto todas y cada una de las “herramientas” que nos permitirán desarrollar en el entrenamiento aquellos aspectos que conlleva esta nueva propuesta, así como una serie de conceptos previos que ayudarán a clarificar el proceso a seguir hasta la elección de una forma didáctica concreta, y el diseño de una tarea de entrenamiento.

Conocer y disponer de estas herramientas, nos permitirá realizar las sesiones de entrenamiento para cada ciclo, cada etapa y cada proceso, de forma absolutamente específicas para el equipo y para los jugadores, en relación a los distintos objetivos planteados en cada sesión.

Estos recursos metodológicos se basarán especialmente en el conocimiento, el diseño y la aplicación de distintas FORMAS DIDÁCTICAS (FD's). Estas FD's, para que el entrenamiento resulte eficaz, deben presentar una característica muy específica, como es el hecho de estar basadas en las SITUACIONES REALES DE JUEGO a las que el jugador se encontrará y enfrentará en el desarrollo de la competición.

En este Volumen expondremos las distintas Formas Didácticas que se ajustan a estos planteamientos, teniendo en cuenta que todas ellas pueden y deben estar interrelacionadas entre sí, y que únicamente las “clasificamos” con el fin de unificar criterios y terminología a la hora de diseñarlas, aplicarlas y relacionarlas con los distintos objetivos de trabajo.

Cada Forma Didáctica tiene las variables necesarias para que se pueda ajustar al objetivo concreto que cada entrenador haya establecido para su sesión, al nivel de sus jugadores, a las características del juego, al momento del proceso del aprendizaje, etc. Dicho de otro modo, estas Formas Didácticas son en realidad la manifestación del propio juego, pero partiendo de un supuesto referencial que nos ayude a establecer criterios lógicos y coherentes con lo establecido en el Juego Colectivo.





## El Juego Colectivo - Volumen 1.1.

### “El Juego Colectivo”.

**Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.**

El primer tema “EL JUEGO COLECTIVO BASADO EN LOS FUNDAMENTOS UNIVERSALES” está formado por 3 volúmenes o libros:

→Volumen 1.1.: El Juego Colectivo.

→Volumen 1.2.: Los Fundamentos del Juego Colectivo.

→Volumen 1.3.: Las Situaciones Colectivas.

En este volumen 1.1. “El Juego Colectivo” se expone y analiza este concepto como un todo, que incluye todas las manifestaciones que se dan en la competición.

Si analizamos de una forma detallada un partido observaremos que el jugador se manifiesta en:

- Posesión del balón.
- Acciones de lucha individual sin balón (Táctica) para superar o evitar ser superado por “su contrario” directo (situaciones de 1:1, 2:1 y 1:2 en defensa y en ataque).
- “Acciones automatizadas”, que están previstas para cada una de las estrategias (acciones a balón parado, transiciones, o utilización del estilo de juego como recurso estratégico ante determinados tipos de oposición del adversario).
- Acciones colectivas, que se tratan de la manifestación más importante tanto en cantidad como en calidad de su actividad, y que hasta ahora no estaba contemplada de una manera sistemática en el ámbito del entrenamiento.

El entrenador debe conocer tanto las diferencias que definen cada una de estas manifestaciones como las complejas interacciones que se producen entre ellas constantemente en la competición, de manera que se manifiesten en ella de forma eficaz por parte de cada jugador, y especialmente por parte del equipo.

De este modo el entrenamiento, la competición, y el análisis de ambos, deben regirse y referenciarse a cada una de estas manifestaciones. Este aspecto requiere de nuevo de este conocimiento profundo por parte del entrenador antes de iniciar la planificación y las actividades propias de entrenamiento y las de competición.



# El Juego Colectivo - Volumen 1.2.

## “Los fundamentos del Juego Colectivo”.

*Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.*

El primer tema “EL JUEGO COLECTIVO BASADO EN LOS FUNDAMENTOS UNIVERSALES” está formado por 3 volúmenes o libros:

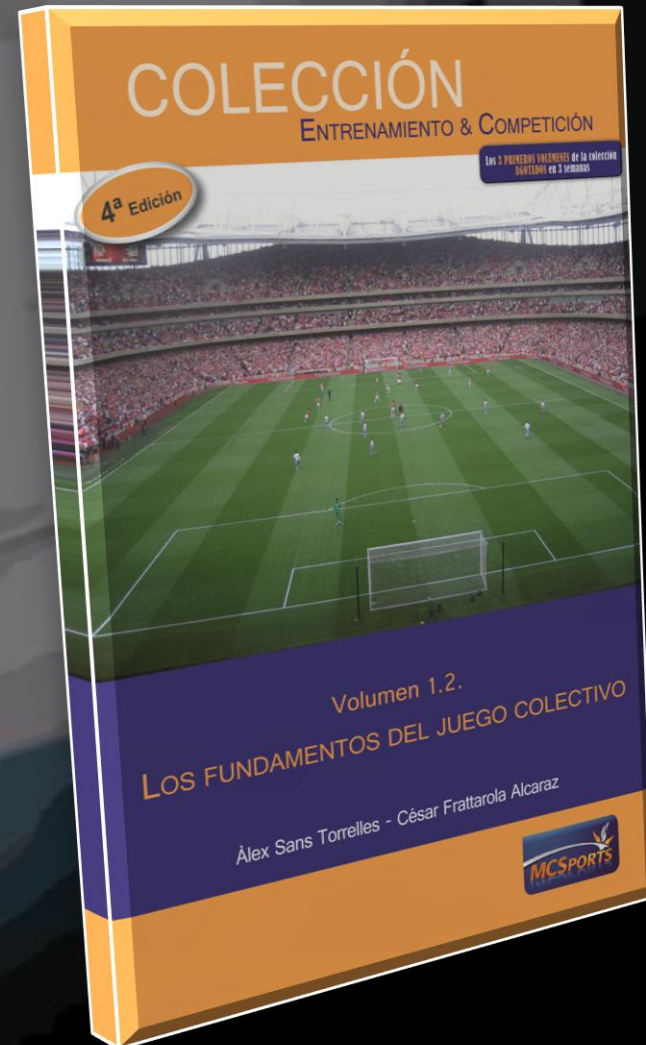
- Volumen 1.1.: El Juego Colectivo.
- **Volumen 1.2.: Los Fundamentos del Juego Colectivo.**
- Volumen 1.3.: Las Situaciones Colectivas.

En este volumen 1.2. “Los Fundamentos del Juego Colectivo” se expone y analiza en profundidad el concepto de acciones colectivas, como el aspecto más importante que el jugador manifiesta durante su actividad en un partido, y que habitualmente no está contemplada de manera sistemática en las planificaciones y las programaciones del entrenamiento, ni en los análisis y en las correcciones a realizar sobre la competición.

Dadas estas características, consideramos esta actividad del jugador como una “nueva asignatura” que debe ser desarrollada para conseguir su formación completa. La adquisición de este aprendizaje ayudará a corregir la mayoría de los errores que se manifiestan en la competición, y que son la causa más frecuente que provocan la pérdida del balón (en ataque) y la finalización del contrario (en defensa).

Las acciones colectivas están expuestas y desarrolladas mediante la inclusión de objetivos de entrenamiento (que denominamos y considerados como “fundamentos universales”), y que hacen referencia a cada una de las situaciones en las que se puede encontrar el jugador:

- Con balón.
- Sin balón en ataque.
- Sin balón en defensa.





# El Juego Colectivo - Volumen 1.3.

## “Los Situaciones Colectivas”.

Àlex Sans Torrelles – César Frattarola Alcaraz.

El primer tema “EL JUEGO COLECTIVO BASADO EN LOS FUNDAMENTOS UNIVERSALES” está formado por 3 volúmenes o libros:

- Volumen 1.1.: El Juego Colectivo.
- Volumen 1.2.: Los Fundamentos del Juego Colectivo.
- Volumen 1.3.: Las Situaciones Colectivas.

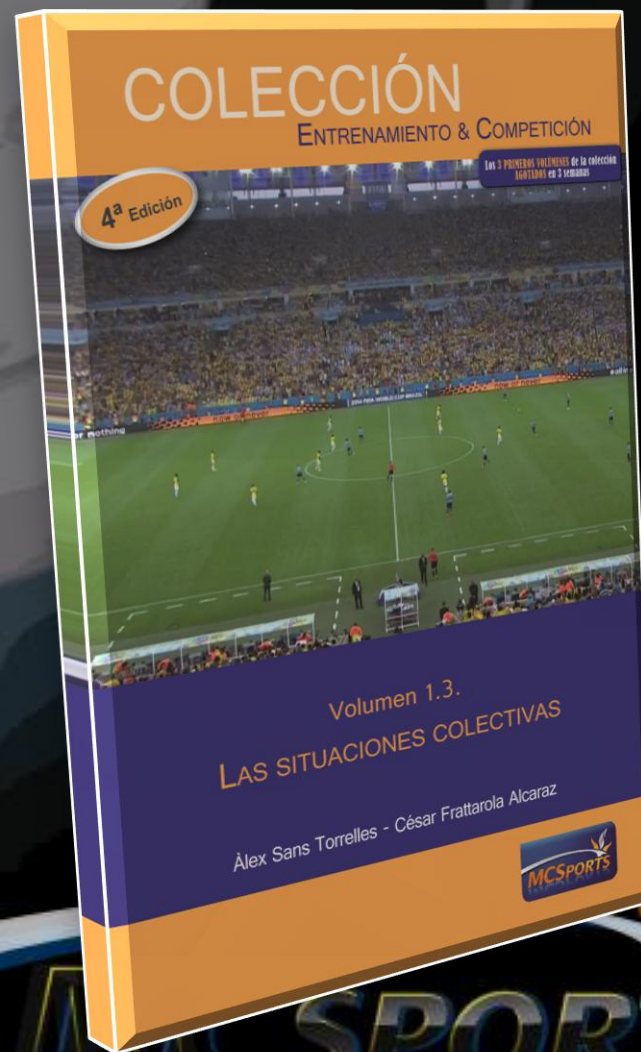
En este volumen 1.3. “Las Situaciones Colectivas” se expone y analiza cómo una parte relevante del Juego Colectivo hace referencia a este concepto.

Estas situaciones incluyen aspectos estructurales que el entrenador debe determinar, diseñar y desarrollar en y para cada uno de los partidos de competición, de manera que cada jugador disponga de funciones específicas, vinculadas colectivamente a las características de nuestro equipo y a las del contrario.

Encontramos diferentes aspectos dentro del ámbito de las Situaciones Colectivas:

- El Sistema de Juego.
- Las formas de juego defensivas.
- Las estrategias.
- El estilo de juego a utilizar (tanto en ataque como en defensa).
- Los Movimientos del Sistema de Juego.
- ...

El entrenador establecerá las correspondientes variantes en relación a estos aspectos, y las entrenará en cada microciclo semanal, con el objetivo de que el jugador y el equipo dispongan de la información necesaria que les permita aumentar su bagaje para superar (tanto individual como colectivamente) a la oposición que se presenta en cada partido de competición.





# “El Juego vs. Los Enjuegos”.

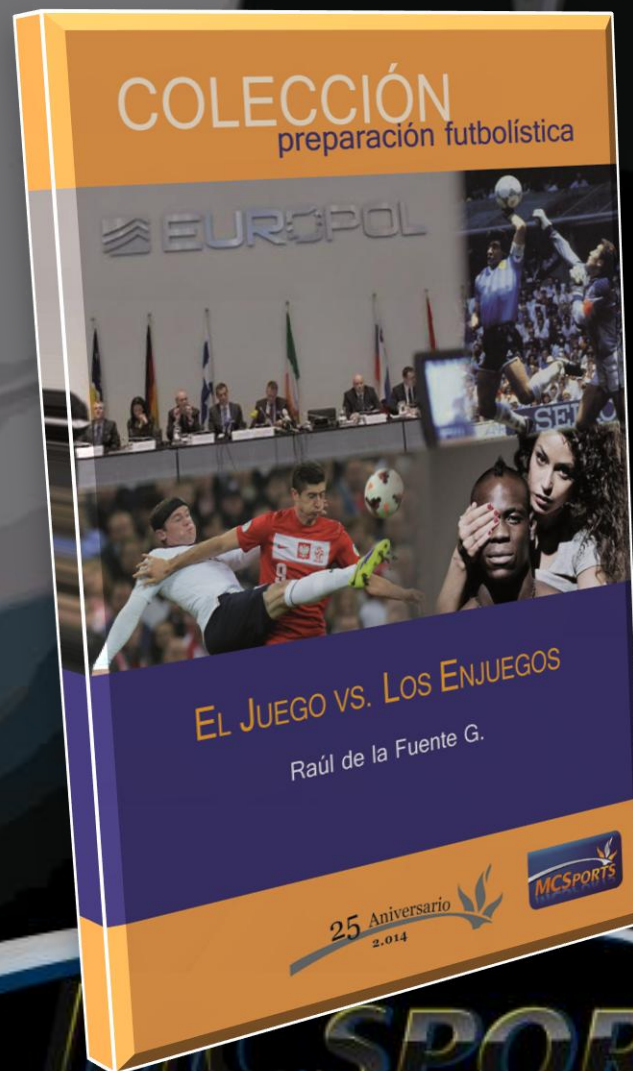
*Raúl de la Fuente G.*

## DOS MUNDOS

A través de las páginas anteriores he hecho notar que en el universo del Fútbol se encuentran dos mundos: uno grande, gigantesco y uno pequeño, todopoderoso. En realidad el pequeño emergió del gigante en un pasado cercano. Sin embargo, atraído por sus luces y fuegos dorados, es el grande quien gira alrededor del pequeño. Diversos reducidos satélites lo acompañan en sus órbitas. El mundo fabuloso, poblado de mitos y leyendas del pequeño, es difundido a profusión. El grande ha sido muy poco explorado.

Los casos de la mano de Henry y sus prolongaciones en Knysna, Sud África, las continuas denuncias de malversaciones y de negociados a través de las apuestas, la serie de graves casos inexplicados afectando la salud de jugadores profesionales, los incidentes en los estadios, además del comportamiento irresponsable de ciertos actores del pequeño mundo de la elite, han proyectado en los últimos años a la luz pública las profundas contradicciones de ese universo gigantesco, importante actor de la vida moderna, que es el juego deportivo del Fútbol, opacando los aportes de una gran mayoría de hechos positivos.

Este texto ha intentado investigar el origen de esas contradicciones para proponer perspectivas durables de solución y de progreso...



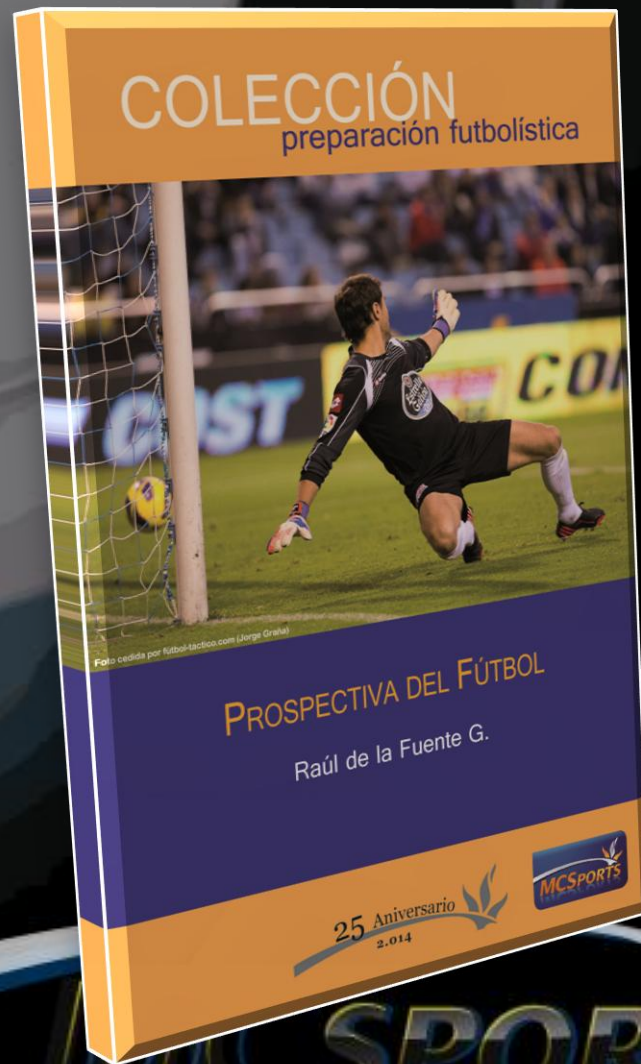
# “Prospectiva del Fútbol”.

*Raúl de la Fuente G.*

El texto de este libro intenta poner a disposición de los especialistas, de los jugadores, de los educadores, de los árbitros, de los dirigentes, de los periodistas y de los amantes del Fútbol de todo nivel, masculino y femenino, tradicional y renovado, de interior y de exterior, ciertas modalidades en evolución de la práctica de este maravilloso juego que ha conquistado el mundo entero.

El contenido de las experiencias realizadas me permite afirmar la utilidad práctica de los elementos teóricos aquí expresados, en efecto, estoy convencido que un serio y profundo trabajo mancomunado entre las Federaciones de Fútbol, las estructuras universitarias y los poderes públicos, incorporando a los representantes de la vida asociativa, podría ofrecer a todos los practicantes del juego del Fútbol una mejor orientación ética-deportiva. Ello es efectivamente realizable, así como se pudo comprobar a través de los programas de extensión realizados por la Universidad de París Sur en colaboración con la FFF y el efectuado en el sector rural, contando con el apoyo de las instancias departamentales y regionales del sector social, así como de las del deporte, la salud y la educación, aportando a miles de niños, jóvenes y adultos las bases de una formación de calidad.

En este campo, cómo en el de la salud, las acciones de carácter preventivo-educativo desarrolladas en continuidad son la mejor inversión para evitar que se repitan tristes fenómenos como los sucedidos en el Fútbol profesional, ayudar a controlar otras posibles desviaciones socio-económicas y permitir a las nuevas generaciones de recuperar el valioso sentido del “fair play”, presente desde el origen de este deporte.





## Alto Rendimiento- Volumen 4.1.

# "1ª Fase del Proceso de Alto Rendimiento en Fútbol".

*Àlex Sans Torrelles*

El cuarto título de esta colección agrupa las cinco fases de las que se compone "EL PROCESO DE ALTO RENDIMIENTO EN FÚTBOL" y está formado por tres volúmenes o libros:

→Volumen 4.1.: Primera fase del proceso "saber lo que hay que hacer".

→Volumen 4.2.: Segunda fase del proceso "hacerlo".

→Volumen 4.3.: Tercera, cuarta y quinta fase del proceso "hacerlo bien", "hacerlo rápido", "competir".

Consideramos el **Alto Rendimiento** como aquel proceso que permite capacitar y preparar al jugador a medio y largo plazo, para desarrollar su actividad en el juego del fútbol (tanto a nivel individual como colectivo) en un proceso de **Máximo Rendimiento**:

→Adquisición de los factores de eficacia y eficiencia para una manifestación óptima de su juego.

Es en consecuencia, el paso necesario a seguir entre el proceso de "Formación" y la participación en el "Máximo Rendimiento".

En el Proceso de ARF se contempla (lógicamente con una limitación de tiempo) la posible incorporación en el transcurso de las cinco fases, de los distintos aspectos y niveles establecidos para el entrenamiento (además de los propios de este proceso) que serán necesarios para que el jugador:

- Recupere.
- Actualice.
- Optimice su juego.
- Consiga un alto nivel de eficacia y eficiencia.

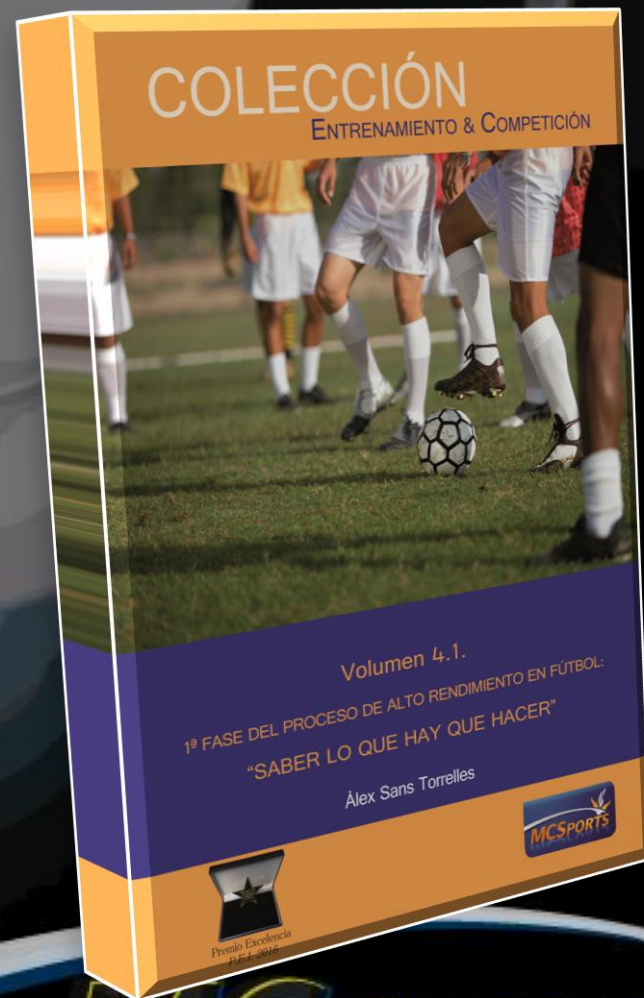
Consideramos que la mayoría de entidades que poseen un fútbol base correctamente estructurado, reúnen las características para desarrollar un proceso de este tipo. Evidentemente a mayores medios y más capacidad de selección de talentos probablemente -si el programa de trabajo es el adecuado- obtendrán mayores resultados. Sin embargo, como sabemos, en la mayoría de los casos la cantidad no es siempre sinónimo de calidad.

En este **Volumen 4.1. "Primera fase del proceso "saber lo que hay que hacer"**:

- Corregiremos, mejoraremos y/o potenciaremos los aspectos que hayan quedado pendientes en cada jugador al finalizar el proceso formativo.
- Adaptaremos a los jugadores al ámbito del rendimiento.
- Desarrollaremos el carácter y/o el ritmo adecuado para la competición.
- Determinaremos las características de cada jugador para alcanzar su especialización en una determinada demarcación.

Para ello el equipo técnico **diseñará y establecerá en la programación, para su desarrollo en los entrenamientos y la competición, los siguientes protocolos:**

- Los Fundamentos Universales Previos.
- Los Movimientos del Sistema.
- La "Hoja de Ruta" específica para cada demarcación.
- Las Formas de Juego básicas para el equipo en ataque y en defensa.
- Los objetivos relativos a las áreas de especialización.





# Alto Rendimiento- Volumen 4.2.

## “2ª Fase del Proceso de Alto Rendimiento en Fútbol”.

*Àlex Sans Torrelles*

El cuarto título de esta colección agrupa las cinco fases de las que se compone “EL PROCESO DE ALTO RENDIMIENTO EN FÚTBOL”, y está formado por tres volúmenes o libros:

- Volumen 4.1.: Primera fase del proceso “saber lo que hay que hacer”.
- **Volumen 4.2.: Segunda fase del proceso “hacerlo”.**
- Volumen 4.3.: Tercera, cuarta y quinta fase “hacerlo bien”, “hacerlo rápido”, “competir”.

### En esta 2ª fase:

Estableceremos con el entrenador el diseño de los protocolos que detallan:

- Las actividades propias del Juego Colectivo en Ataque.
- Las actividades propias del Juego Colectivo en Defensa.
- La “hoja de ruta” específica para el sistema P.3.4.1.2. (como sistema variante al P.4.4.2. desarrollado en la 1ª fase).
- Los objetivos de aprendizaje propios de las situaciones técnico-tácticas que se puedan manifestar en las distintas situaciones de juego para los dos sistemas utilizados (entrenamiento de rendimiento).
- Las actividades a desarrollar en la competición, relativas a las Estrategias.
- Los objetivos relativos a las áreas de especialización: Entrenamiento psicológico - Entrenamiento de porteros - Entrenamiento físico - Aspectos médicos.

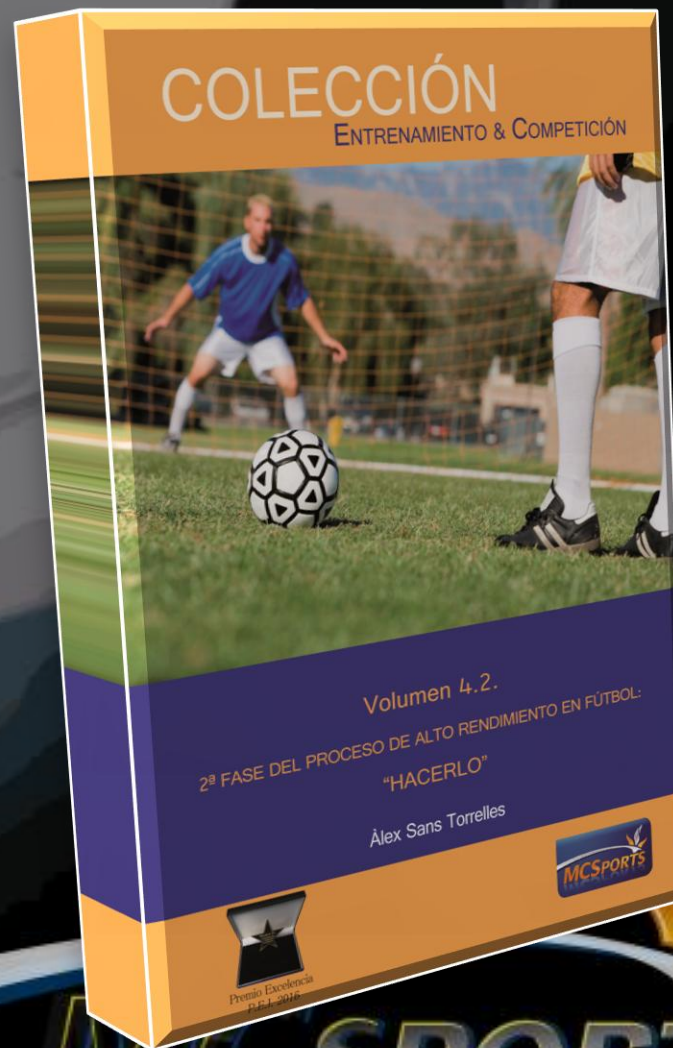
Ya incorporamos en el entrenamiento, la mejora específica de las acciones y situaciones técnico-tácticas (en defensa y en ataque) de cada jugador.

Los análisis de vídeo nos permitirán valorar los aspectos de eficacia del jugador en relación a su actividad específica en el juego y de esta forma plantear la mejora de los aspectos menos dominados y que son propios y necesarios para la realización de su juego.

### Deberemos:

- **Consolidar y profundizar en el desarrollo del juego de cada jugador.**
- **Adaptar y perfeccionar las actividades desarrolladas por el jugador a nivel individual y colectivo, en relación a:**
  - Las características del propio jugador.
  - Las variantes colectivas que se establezcan para contrarrestar las características de la oposición (el sistema de juego, el estilo de juego, las formas defensivas, etc.).
- **Mejorar los aspectos vinculados con las Situaciones Técnico-Tácticas y los aspectos de la toma de decisiones desde una perspectiva individual.**

Reconocemos la colaboración relevante de Daniel Dueñas Ruiz, tanto por su aportación en los contenidos del libro, como en el desarrollo práctico de parte del proceso de Alto Rendimiento, que se realizó con el juvenil de primer año del CD Sabadell durante la temporada 2012-2013.



## Alto Rendimiento- Volumen 4.3.

# "3ª, 4ª y 5ª Fase del Proceso de Alto Rendimiento en Fútbol".

*Àlex Sans Torrelles*

El cuarto título de esta colección agrupa las cinco fases de las que se compone "EL PROCESO DE ALTO RENDIMIENTO EN FÚTBOL", y está formado por tres volúmenes o libros:

- Volumen 4.1.: Primera fase del proceso "saber lo que hay que hacer".
- Volumen 4.2.: Segunda fase del proceso "hacerlo".
- **Volumen 4.3.: Tercera, cuarta y quinta fase: "hacerlo bien", "hacerlo rápido" "competir".**

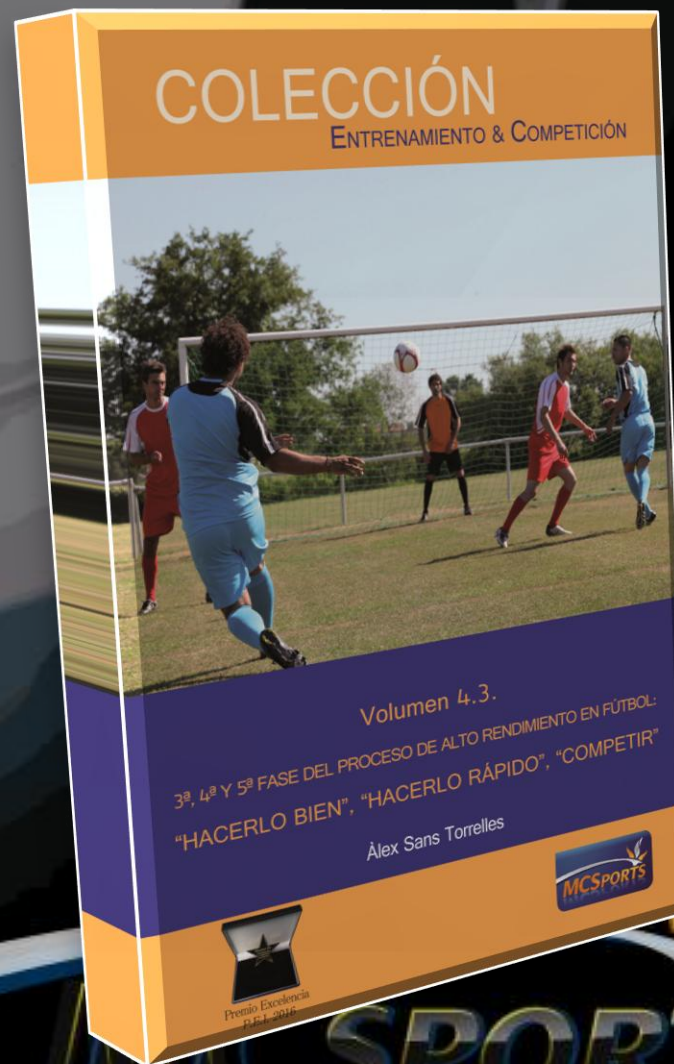
No se trata, en consecuencia, de realizar el entrenamiento mediante el seguimiento de una programación de objetivos definidos, sino conseguir que estos objetivos ya desarrollados y previsiblemente asumidos, se apliquen de forma que produzcan el efecto deseado en la competición: **superar a la oposición.**

Los objetivos generales a definir y desarrollar en la:

- **Tercera Fase (hacerlo bien):**
  - Las "Acciones técnico-tácticas": ejecutándolas manifestando el alto nivel establecido en los "Factores de eficacia".
  - Las "Acciones Colectivas": realizándolas en el momento oportuno.
  - Mediante la adaptación de las formas de juego a las características de cada jugador.
  - Mediante una programación semanal basada en el análisis de la competición: incidiendo en los errores manifestados por cada jugador durante el partido.
- **Cuarta fase (hacerlo rápido – con un alto ritmo de juego-):**
  - Con un juego realizado a "dos toques tácticos".
  - Manifestando un alto nivel en el "ritmo de juego".
  - Con una programación semanal basada en el análisis de la oposición y el diseño de las variantes a desarrollar.
- **Quinta fase (competir –desarrollado correctamente en la competición-):**
  - Realizando una "tutoría" específica a un(os) determinado(s) jugador(es).
  - Con la búsqueda de la eficiencia en la participación en el juego de su equipo basándonos en las formas de juego establecidas por el entrenador.
  - Con la realización de un "Trabajo de análisis" (sin una determinada programación y/o temporización) basado específicamente en lo desarrollado por el jugador en la competición.

Incluimos en este volumen, en los capítulos 5 y 6, aspectos y consideraciones que ayudarán al responsable técnico de un proceso de Alto Rendimiento, a gestionar y desarrollar su tarea de forma más correcta y eficaz:

- **Aspectos y consideraciones para desarrollar de forma óptima un proceso de Alto Rendimiento en Fútbol.**
- **Tres ejemplos empíricos del desarrollo de un proceso de alto rendimiento en fútbol.**





# Estructuración Táctica y Entrenamiento del Ataque Directo.

*David Tenorio – José M<sup>a</sup> Del Pino – José A. Martínez*

Pese a su creciente importancia en el desarrollo actual del juego ofensivo, no es el Ataque Directo un concepto del deporte del fútbol con el adecuado tratamiento bibliográfico. De hecho, comprobaremos posteriormente que los autores que apuestan por su inclusión en sus manuales, suelen hacerlo de forma reducida. Asimismo, existe una distinta forma, en los textos consultados, a la hora de delimitar el concepto e incluso, en la manera de definirlo. En definitiva, mientras que al Ataque Combinativo y el Contraataque ocupan numerosas páginas en los libros sobre nuestro deporte, no ocurre lo mismo con un concepto claramente olvidado.

Quizás este hecho pueda deberse a la tendencia habitual, en la que probablemente estemos inmersos la mayor parte de los entrenadores, de considerar a esta fórmula de juego ofensivo como “anti-fútbol”.

## **David Tenorio Aguilera**

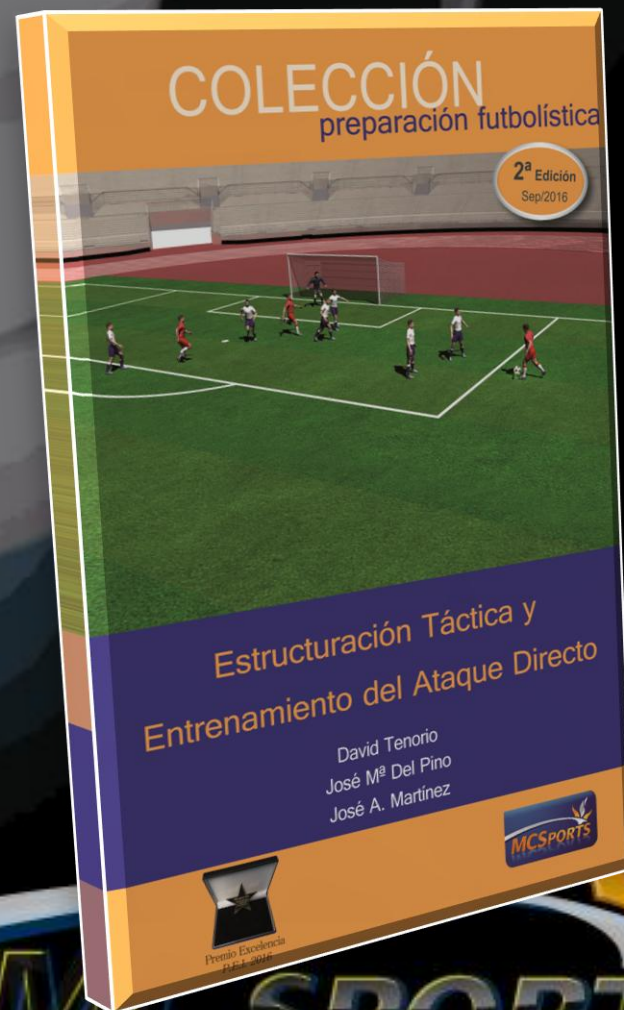
Entrenador (2º) Granada C.F. B 20015/20016. Entrenador Nacional de Fútbol y Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, así como en Preparación Física específica en Fútbol. Además, Licenciaturas en Administración y Dirección de Empresas y en Investigación y Técnicas de Mercado, por la Universidad de Granada. Completó sus estudios empresariales con el Bachelor en International Business Finance en la Leeds Metropolitan University. Autor de varios libros, numerosas publicaciones en revistas especializadas y ponente en congresos-seminarios Internacionales. Ejerce de profesor de táctica en la Escuela de Entrenadores.

## **JOSÉ MARÍA DEL PINO MEDINA**

Técnico Deportivo Superior. Entrenador Nacional de Fútbol. Master universitario en Psicología del Deporte. Master Universitario de Preparación Física en Fútbol. Licenciado en Psicopedagogía. Maestro de Educación Infantil, Audición y Lenguaje.

## **JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ HARO**

Técnico Deportivo Superior. Entrenador Nacional de Fútbol. Maestro de Educación Física. Master en Dirección de Empresas Deportivas. Alumno del Master Profesional en Fútbol.



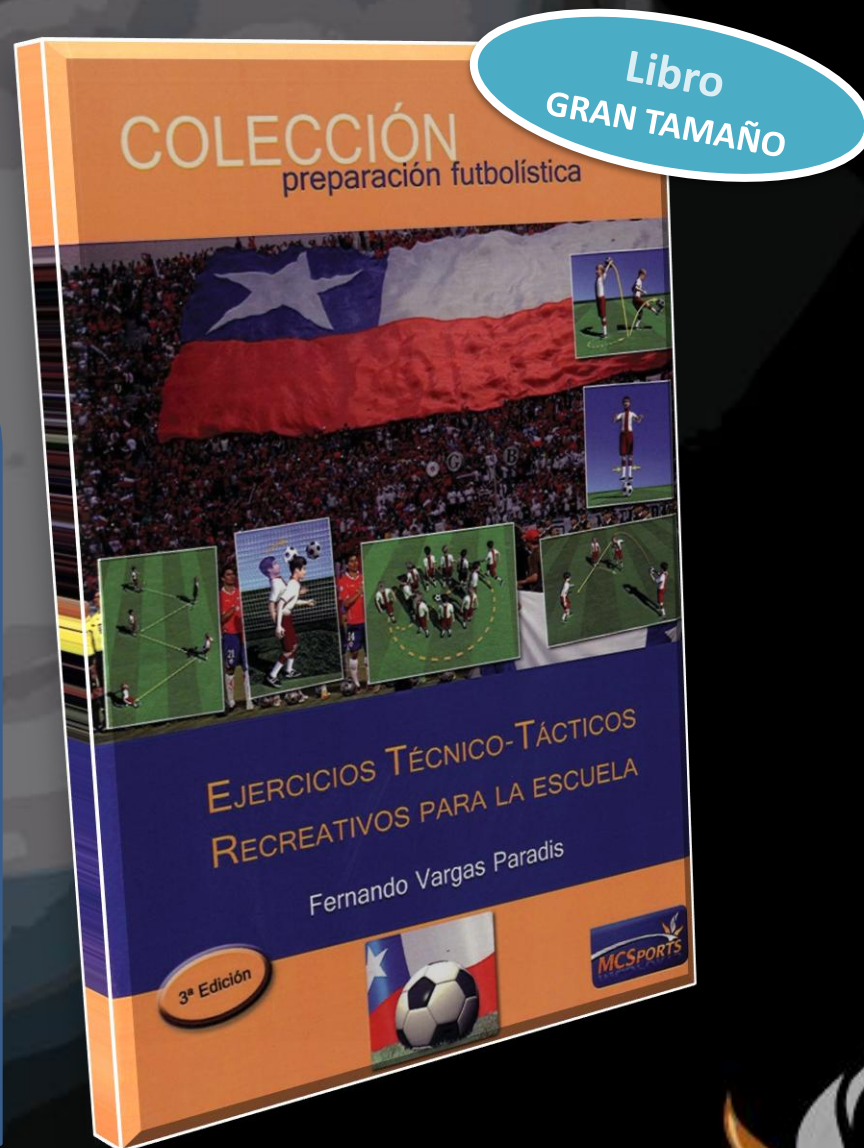


# Ejercicios Técnico-Tácticos Recreativos para la escuela.

*Fernando Vargas Paradis*

El juego es una forma de comportamiento natural, propia del ser humano que se manifiesta con mayor intensidad durante la niñez y adolescencia, logrando gracias a ello una relación mas cercana con el mundo que lo rodea, ya sea con sus padres, parientes, amigos e incluso con nuevas amistades que gracias al juego pueda conseguir.

Dentro de ésta realidad, se destaca al deporte como una de las formas mas importantes en las que el menor puede participar de manera libre y espontánea, siendo sin duda una de las mejores actividades para su formación integral como persona, y dentro de ellas sin duda las escuelas de fútbol formativo. A través de la práctica deportiva el joven logrará beneficios en tres áreas bien definidas: el área del desarrollo físico, el área del desarrollo intelectual y el área del desarrollo social.



# “Scouting en Fútbol. Del Fútbol Base al Alto Rendimiento”.

*Javier Madrid Pedreño.*

*“Sin duda, esta novedosa obra puede ser una primera piedra de toque para todo aquel apasionado en adentrarse en este mundo que le facilitará la labor de transmitir su mensaje al grupo; al fin y al cabo, una imagen vale más que mil palabras”.*

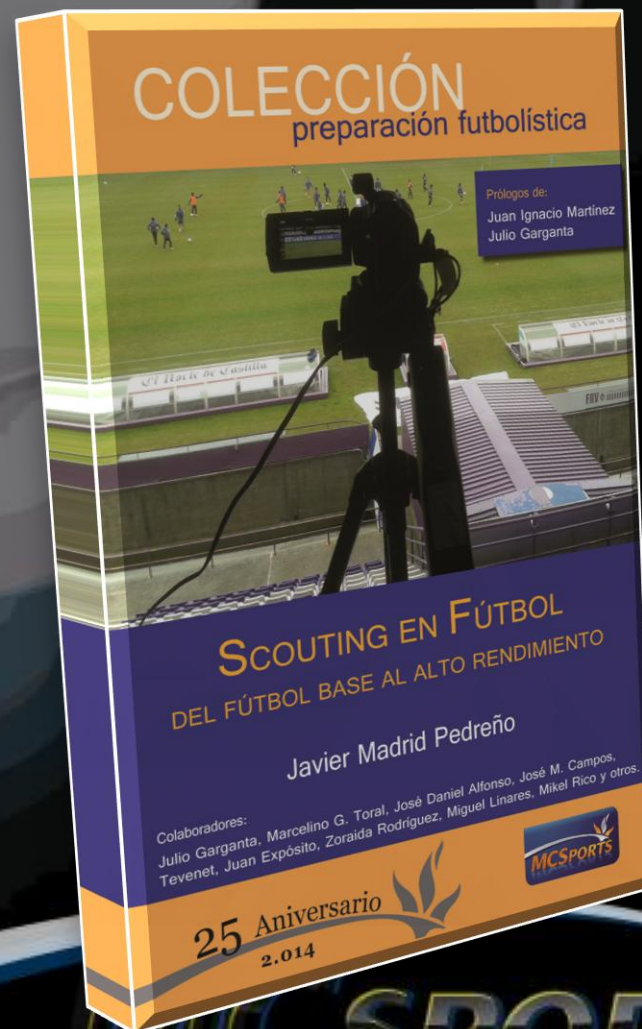
Juan Ignacio Martínez

*“El cambio producido en la forma de ver, y perspectivar el entrenamiento, y que después tiene repercusiones en el juego, ha contribuido de alguna forma a que la figura del analista gane importancia. Cuando empezamos a entender que el entrenamiento del fútbol debe ser, entrenar ideas para jugar al fútbol, la necesidad de ver si las ideas con las que entrenamos y jugamos son coherentes y congruentes, con las que hemos planteado al inicio del proceso, es cada vez mayor”.*

Julio Garganta

*“Javier Madrid, joven autor de esta singular obra, combina una exposición teórica de las principales competencias y bases metodológicas del analista en su día a día, con continuas reflexiones de contrastados profesionales a nivel nacional. La presente publicación supone el primer libro en lengua castellana de nuestro campo”.*

José Daniel Alfonso





# “Fútbol: Del análisis del juego a la edición de informes técnicos .”

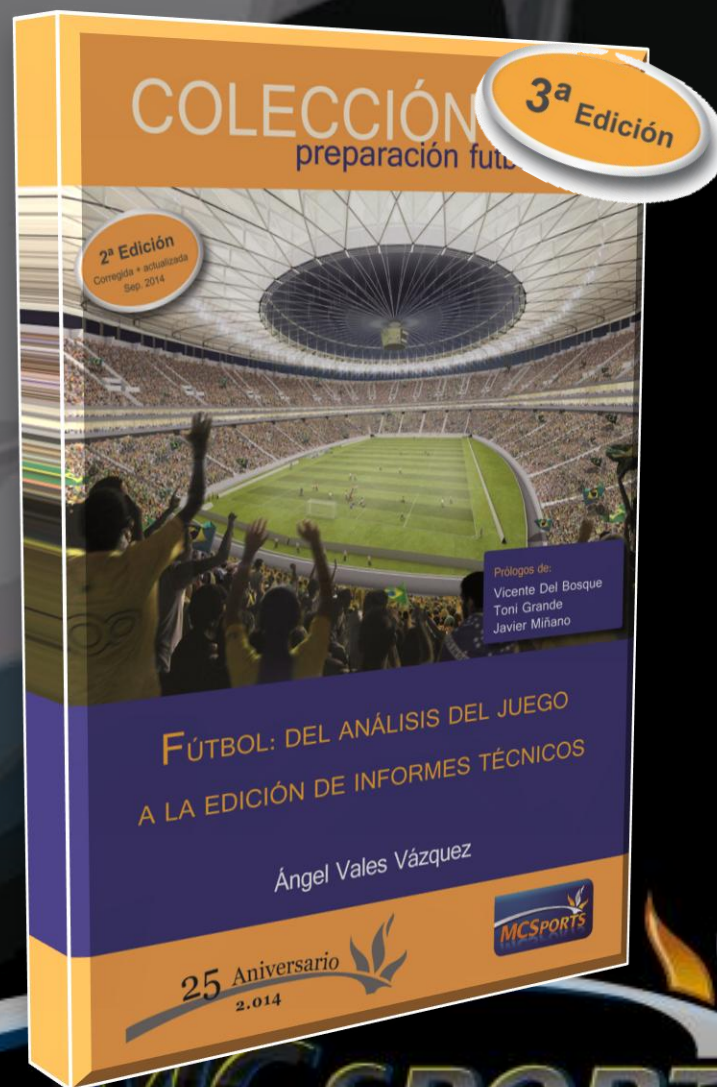
Ángel Vales Vázquez.

Nuestra experiencia como entrenadores en diferentes niveles competitivos, y últimamente como responsables de la Selección Nacional Absoluta, nos ha permitido llegar a concluir que hoy en día, en un fútbol cada vez más igualado y competitivo, uno de los aspectos que más ha evolucionado y que ha cobrado una mayor relevancia para el entrenador es el hecho de disponer de información de calidad sobre el nivel de juego y rendimiento manifestado por los jugadores y los equipos durante los partidos. En esta interesante obra, el autor nos propone un conjunto de ideas teóricas y prácticas de gran ayuda para analizar y comprender mejor el juego y, en consecuencia, para posibilitar una actuación del entrenador cada vez más adaptada a las necesidades específicas de sus equipos.

De entre los diferentes capítulos que aparecen reflejados en su índice, la presentación y la definición de competencias atribuidas a la figura del denominado *entrenador-analista del rendimiento*, lo consideramos como uno de los aspectos más destacables. Sin lugar a dudas, este nuevo perfil en el ámbito del fútbol profesional, al igual de lo sucedido anteriormente con otros especialistas, irá integrándose paulatinamente en los cuerpos técnicos de los diferentes equipos aportando una nueva visión que complementará el trabajo del entrenador.

Para finalizar esta breve presentación nos gustaría felicitar a Ángel Vales por el esfuerzo y visión de futuro que ha demostrado en la elaboración de este documento. Sinceramente esperamos que tenga una gran aceptación y un importante impacto en la formación de nuevos técnicos y en la actualización de conocimientos de los más expertos. Su brillantez y rigurosidad a la hora de seleccionar y exponer los contenidos bien se lo merecen.

Vicente Del Bosque, Toni Grande y Javier Miñano  
(Cuerpo técnico Selección Nacional Absoluta)





# “La Planificación Futbolística. Modelo Español de Planificación único y propio del Fútbol”

**David Dóniga Lara**

“Una planificación válida para cualquier entrenador y método, algo que demuestra el interés de David por mejorar el fútbol. Yo destaco la preocupación por el futbolista, algo que conozco de haber trabajado con él”.

**MIGUEL TORRES,**

*jugador de Olympiacos C. F. P., Real Madrid C.F. y Getafe C.F.*

“Quiero felicitar a David, porque en este libro aporta su granito de arena a la mejora del fútbol y los futbolistas; nosotros lo agradecemos, pues a veces el entrenador se olvida de que el actor principal es el jugador. Mucha suerte con tu carrera, amigo”.

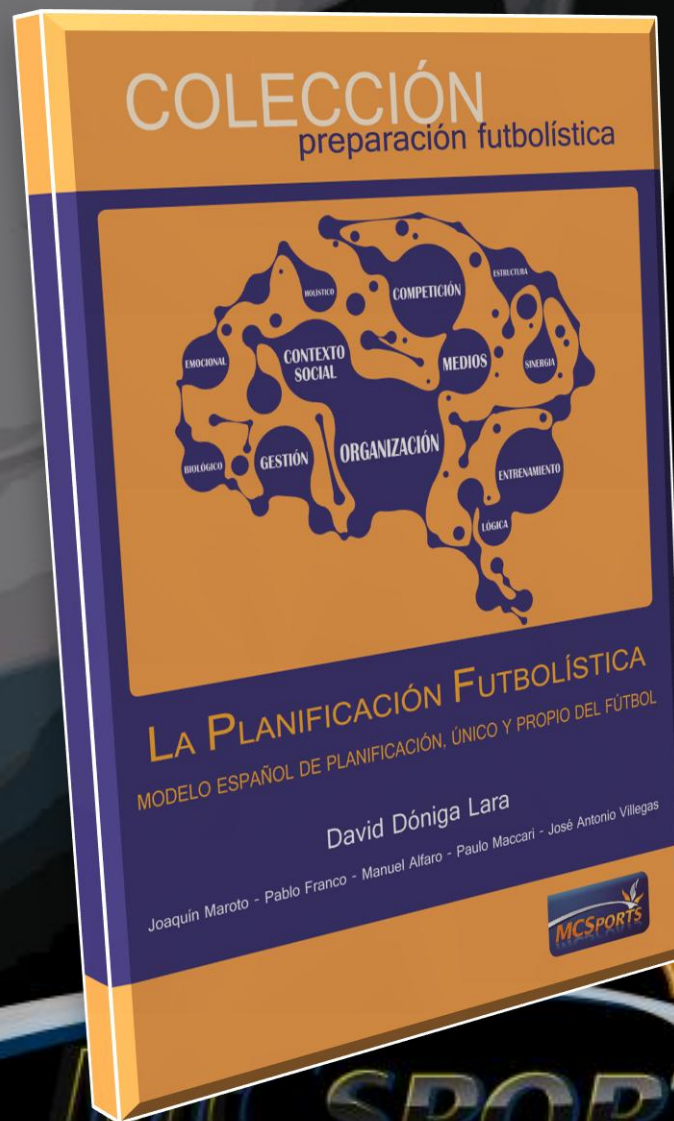
**José Antonio REYES,**

*jugador del Sevilla F.C., Real Madrid, At. De Madrid, Arsenal e Internacional Absoluto con la Selección Española en 21 ocasiones.*

“Los jugadores que hemos estado en todas las categorías de la selección sabemos que el éxito de nuestro fútbol es fruto de que tenemos grandísimos futbolistas, pero entrenados por cada vez mejores técnicos. David es un ejemplo de ello; con este libro, ayuda aún más a la mejora del entrenador”.

**Sergio ASENJO,**

*portero del Villarreal C.F., At. De Madrid y Málaga.*



# “La Planificación Futbolística Española. Teoría Metodológica”.

**David Dóniga Lara**

“Una gran herramienta para todos los entrenadores y sus colaboradores que os ayudara a organizar correctamente vuestros objetivos y a entender que la planificación es esencial para la consecución de estos con éxito”.

**Luis García,**  
*entrenador del Getafe C.F.*

“Escribir sobre algo tan complejo como el fútbol, además de ser un acto valiente es un gesto de generosidad extrema del autor por y para los que amamos tanto este deporte. La pasión y entusiasmo con la que David lo hace a lo largo de estas páginas contagiará irremediabilmente al lector que se adentre en esta aventura. Gracias amigo por invadir de coherencia nuestro quehacer diario”.

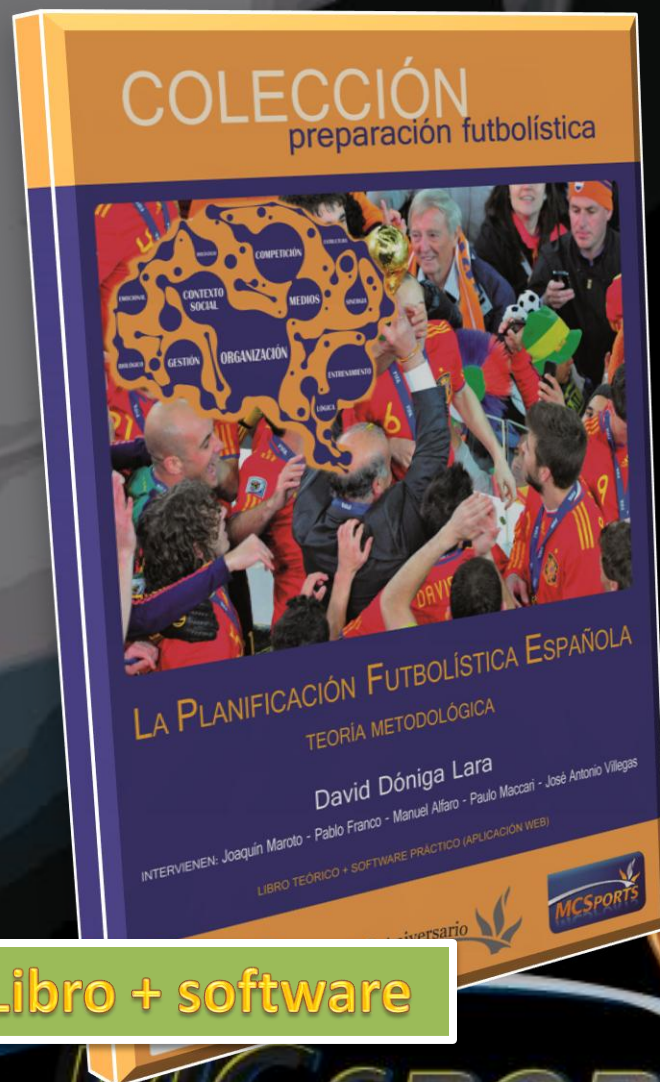
**Pedro Gómez,**  
*preparador físico del Albacete Balompié.*  
*Autor de “La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol”.*

“Existen muchas publicaciones que teorizan sobre sistemas, métodos, periodizaciones, planificaciones... Que acaban fragmentando todo lo que nos relaciona con el día a día, que no es más que el fútbol y sus futbolistas. La obra de David Dóniga tiene en cuenta el TODO.

Se trata de ordenar y simplificar lo que rodea al entrenamiento y su planificación, de una manera práctica y muy útil para cualquier entrenador, entrene en la categoría que entrene. Sin extremos, sin radicalismos. Teniendo en cuenta todos los detalles que conciernen a nuestro trabajo. Para entender y generar nuestra propia planificación de una manera sistémica, relacionando todas las áreas que influyen, haciéndola más rica y pudiendo así obtener el mayor rendimiento del equipo. Sin lugar a dudas una magnífica publicación de un ‘obrero’ del fútbol que conoce y ha trabajado en toda su estructura y que, ahora, lo pone al servicio del resto para que sigamos aprendiendo”.

**Cristian COLÁS,**  
*entrenador del P.K.K.U. Finlandés.*

**www.mcsports.es**



**Libro + software**

**MCSports**



# Teoría y Práctica del Entrenamiento Futbolístico.

**David Dóniga Lara – Iván Rivilla Arias**

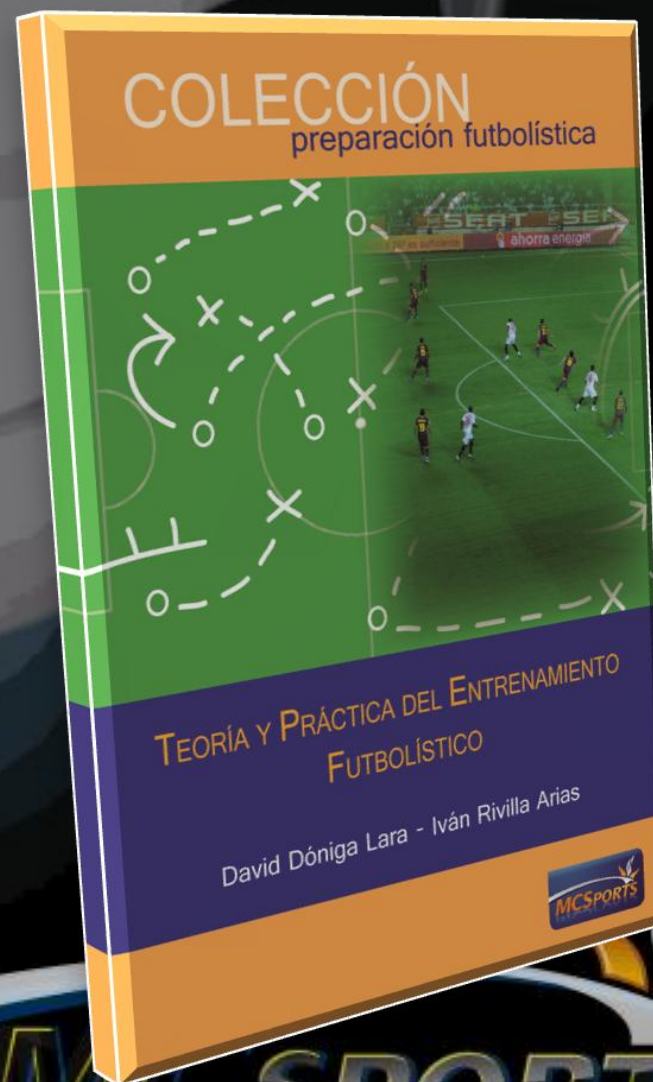
*Somos muchos los que imitamos/copiamos de lo ajeno y pocos los que tienen la dicha de tener la capacidad de crear. Esta virtud sólo está al alcance de unos pocos privilegiados. David, que presume que aprehende de muchos, nos regala esta obra cultivada. Estamos hablando de un estudioso, un trabajador, un profesional respetado, metódico y honrado. Sé de los desvelos de David por cambiar la mediocridad de un fútbol que no crecía iniciado este siglo XXI. España ha evolucionado con nuevas infraestructuras, sabía nueva de entrenadores que hoy son "for export" y ha ganado de la mano de dos maestros (D. Luis y D. Vicente) que supieron sentar las bases de la competitividad a unos jóvenes entusiastas players a los que se les atragantaban los cuartos.*

(Del prólogo de Esteban Becker,  
seleccionador nacional Guineoecuatoriano)

Con la semilla que da origen a "La Planificación Futbolística Española", crece esta "Teoría y Práctica del entrenamiento futbolístico".

Al fin y al cabo, los autores nos desgranar en esta obra una manera de entender uno de los factores que se tocaban por encima en aquella publicación, el entrenamiento (recordemos que se planificaba de manera integral, teniendo en cuenta todos los factores de rendimiento interdependientemente), que tanta importancia adquiere para los técnicos de toda categoría y que recibe, con esta "forma de entrenar", una teoría y práctica propia donde, hasta la fecha, han entrado todo tipo de ciencias y deportes sin hallar, los que se dedican a éste, su camino propio. Un camino donde se entrene desde el fútbol hacia el fútbol.

Esa es su esencia y eso se quiere transmitir: que jugando al fútbol conseguimos prepararnos para competir. ¿Cómo? Es momento de conocerlo.



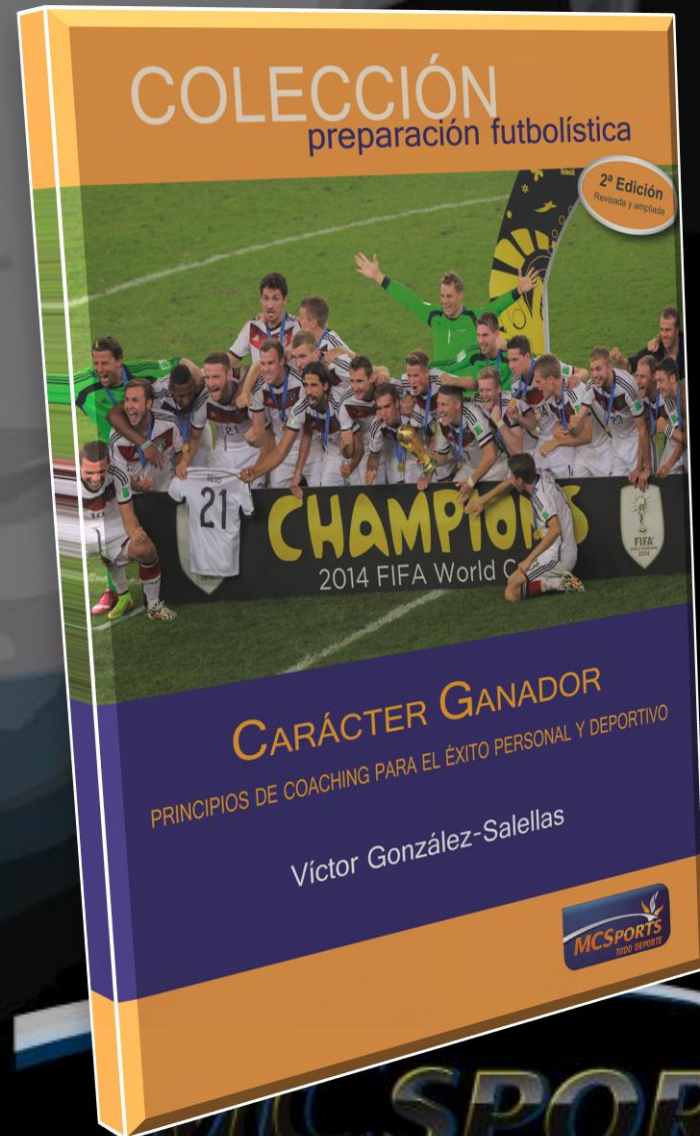
# “Carácter Ganador. Coaching deportivo para entrenadores y deportistas”

*Víctor González-Salellas.*

Este libro es exigente. Está lleno de conocimientos que ofrecen una guía completa para desarrollar el conjunto de habilidades, herramientas y mentalidades que necesitan tanto los deportistas como los equipos ganadores. Con este libro, el entrenador aprenderá a entrenar a sus jugadores para que compitan con confianza e inteligencia, con compromiso y como parte de un equipo.

Carácter Ganador es para los entrenadores de todos los niveles y experiencia, que no tienen límites, que están apasionados por desarrollar el talento y el potencial de sus jugadores y que quieren construir equipos ganadores.

A través del enfoque del coaching deportivo, este libro muestra cómo para entrenar un equipo de fútbol (y para cualquier otro deporte colectivo), resulta de igual importancia la calidad de las relaciones del entrenador con sus jugadores y el ambiente en el equipo, como las tácticas, la estrategia o la preparación física. Los entrenadores que se comprometan con toda la información de este libro serán capaces de crear equipos donde reinará la confianza, el compromiso y el alto rendimiento.





# Entrenador Líder.

## Psicología deportiva para la gestión de equipos de éxito.

*Oriol Mercadé Canals*

Este libro va dirigido a ti, entrenador. A ti, que te apasiona tu trabajo y quieres generar magia con tus jugadores. Estas páginas están hechas con la intención de ayudarte a sacar el máximo rendimiento de tus jugadores, independientemente de que dirijas un equipo amateur, formativo o profesional.

A lo largo de este libro revisaremos las grandes gestas de equipos deportivos y explicaremos cómo la psicología del deporte nos puede complementar como entrenador. También estudiaremos el nuevo estilo de liderazgo y descubriremos a qué se debe su éxito, entenderemos las claves para cohesionar un equipo deportivo, cómo influenciar positivamente a nuestros deportistas y cómo fomentar entre ellos valores que podrán aplicar al resto de aspectos de su vida. Todo desde una perspectiva práctica y empleando ejercicios divertidos con los que se podrá trabajar la psicología directamente en la pista.

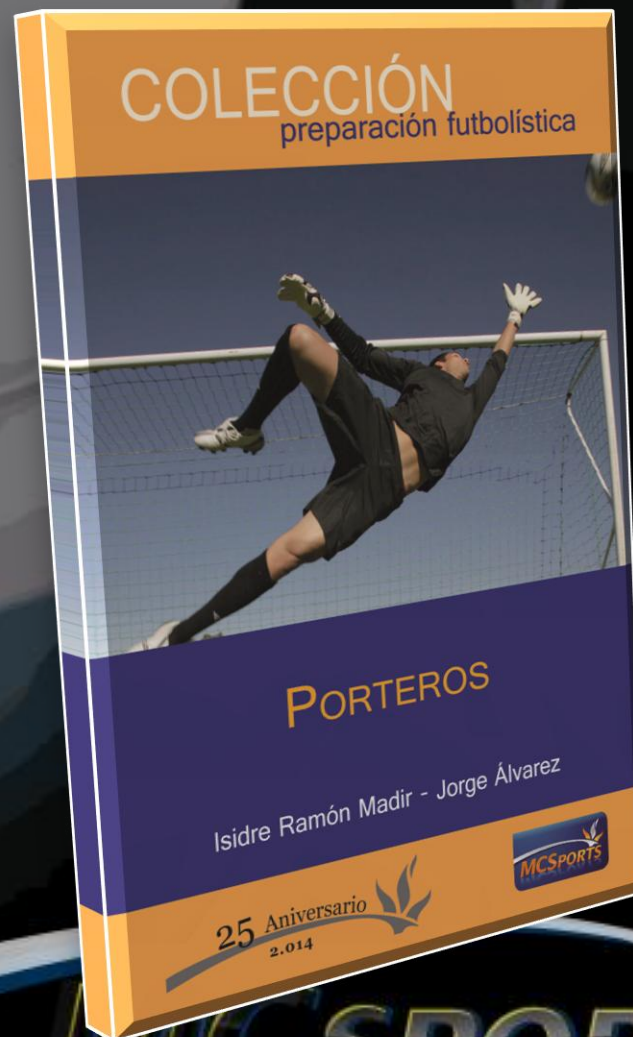
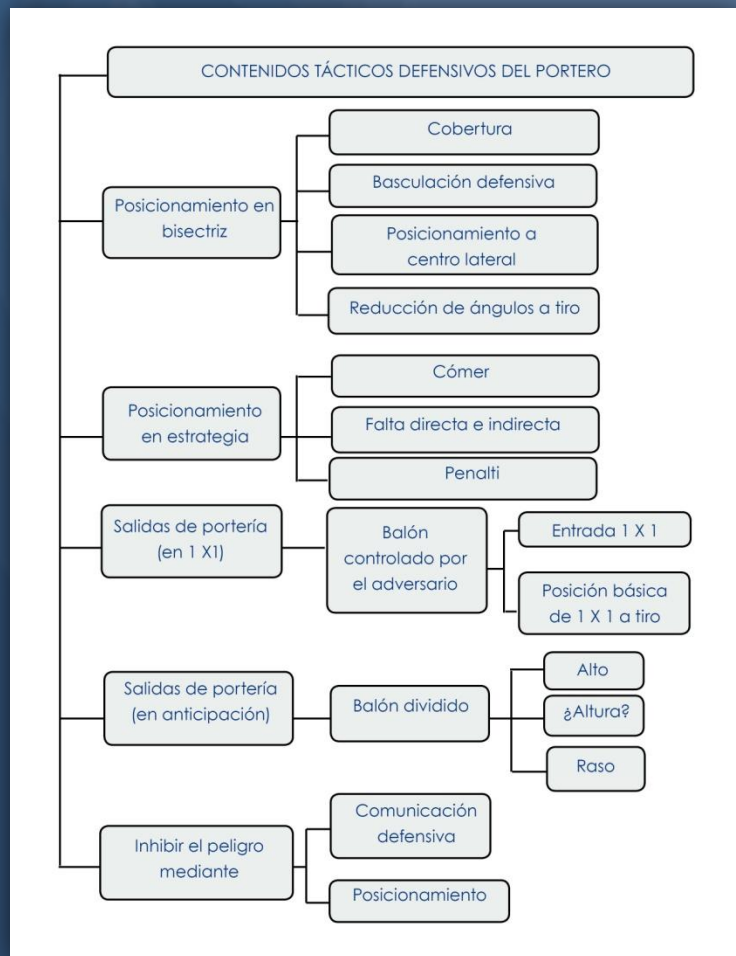
Al final de cada capítulo encontrarás un test para evaluar tus aptitudes como entrenador, el clima motivacional que hay en tu equipo, el grado de cohesión, los valores de tus jugadores y las actitudes de sus padres. El libro que tienes entre tus manos, tiene, pues, una primera parte más teórica donde se presentan distintos conceptos y en una segunda parte entraremos en un plano más práctico.

¿Estás listo? ¡Pues que empiece el partido!



# “Porteros”.

Isidre Ramón Madir - Jorge Álvarez.





# **“Mentalidad del Portero de Fútbol”.**

**Joan Cañadas Pesquera.**

*“Sin lugar a dudas, la mentalidad del portero es una de las claves para llegar al éxito deportivo”.*

**Andrés Palop**

Portero de 1ª división, campeón de la Eurocopa 2008.

*“Nunca había leído nada igual sobre la metodología del entrenamiento del portero a nivel psicológico”.*

**Pedro Jaro**

Ex portero de 1ª división y ex entrenador de porteros del Real Madrid.

*“Después de haber leído el libro, hoy tengo respuestas a cosas que sólo sentíamos los porteros dentro de nuestra soledad futbolística. Esta obra ayudará y hará más grande a futuras generaciones de porteros”.*

**Antonio Notario**

(Ex Portero de 1ª división).

*“Te hace ver las cosas desde otro punto de vista y sentirte más seguro como portero”.*

**“Pichu” Cuéllar**

Portero 1ª y 2ª División (Atlético de Madrid, Sporting de Gijón).

*“La mejor guía de autoayuda para el portero”.*

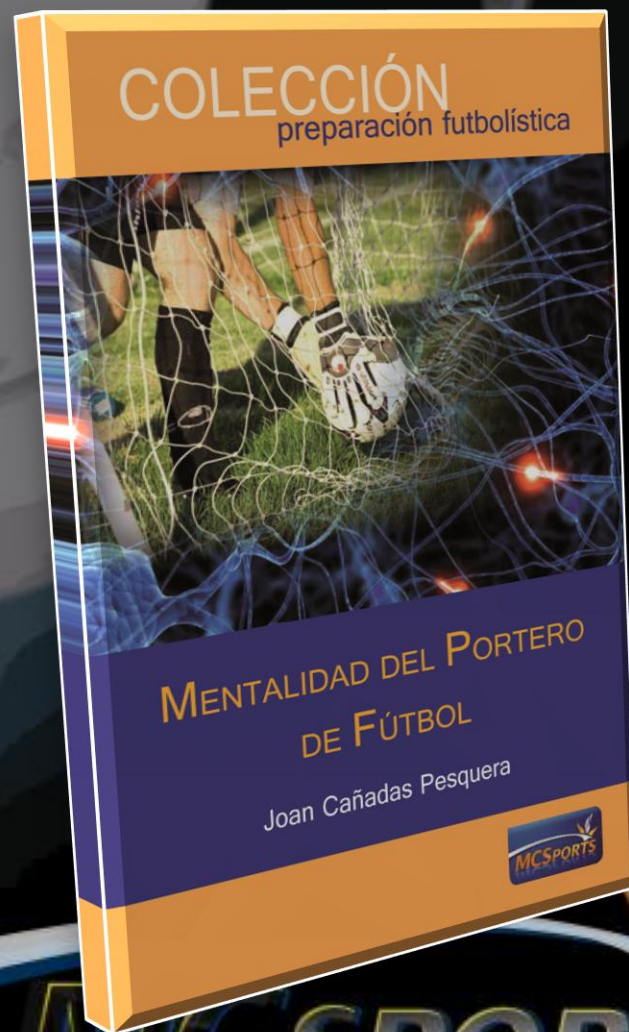
**Urko Pardo**

Portero 1ª división Apoel FC, internacional con Bélgica.

*“Gran trabajo, engloba todas las claves para llegar a ser un gran portero. Las cosas no son como empiezan, sino como acaban”.*

**Alberto García**

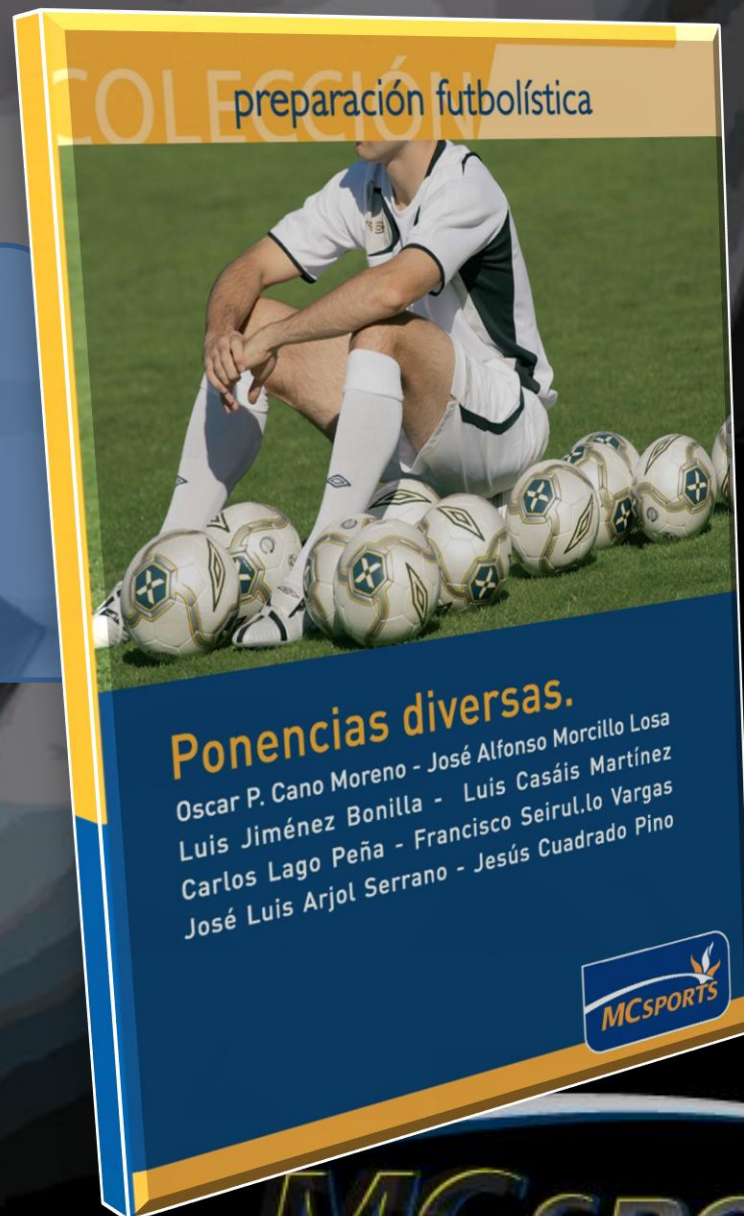
Portero 2ª división (Ex Córdoba, Sporting de Gijón).



## “Ponencias Diversas”

VVAA

Documentación amplia sobre los diversos aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, obtenida a través de la recopilación y selección de conferencias realizadas en diferentes congresos tanto nacionales como internacionales. Basada en la investigación personal, aportando una gran riqueza de estudios, análisis comparativos individuales y colectivos, representaciones gráficas en 3D y sus aplicaciones prácticas.





## “Ponencias II. Tributo a ellos”.

VVAA

En 25 años hemos hecho un poco de historia en el fútbol, por esos brindamos con el contenido de este libro, al igual que os brindamos algunas frases que han hecho historia en fútbol:

*Yo nací para el fútbol como Bethoven nació para la música.*

Pelé

*No hay jugadores jóvenes o viejos; los hay buenos y los hay malos.*  
Santiago Bernabeu

*Mi cabeza y la mano de Henry son ahora las partes del cuerpo más famosas de Francia.*  
Zinedine Zidane

*Marcar goles es como hacer el amor, todo el mundo sabe cómo se hace, pero ninguno lo hace como yo.*  
Alfredo Di Stéfano

*El fútbol es el juego más difícil del mundo, porque se hace con los pies obedeciendo a la cabeza... y miren la distancia que hay.*  
Ángel Labruna

*Cuando acabe me gustaría seguir en el fútbol, primero como entrenador de chavales y luego, si Dios quiere, ser como Camacho, Del Bosque o Irureta. Y cuando tenga una formación llegue a ser presidente del Real Madrid.*  
Iker Casillas

*El fútbol es un juego al que se juega con el cerebro.*  
Johan Cruyff

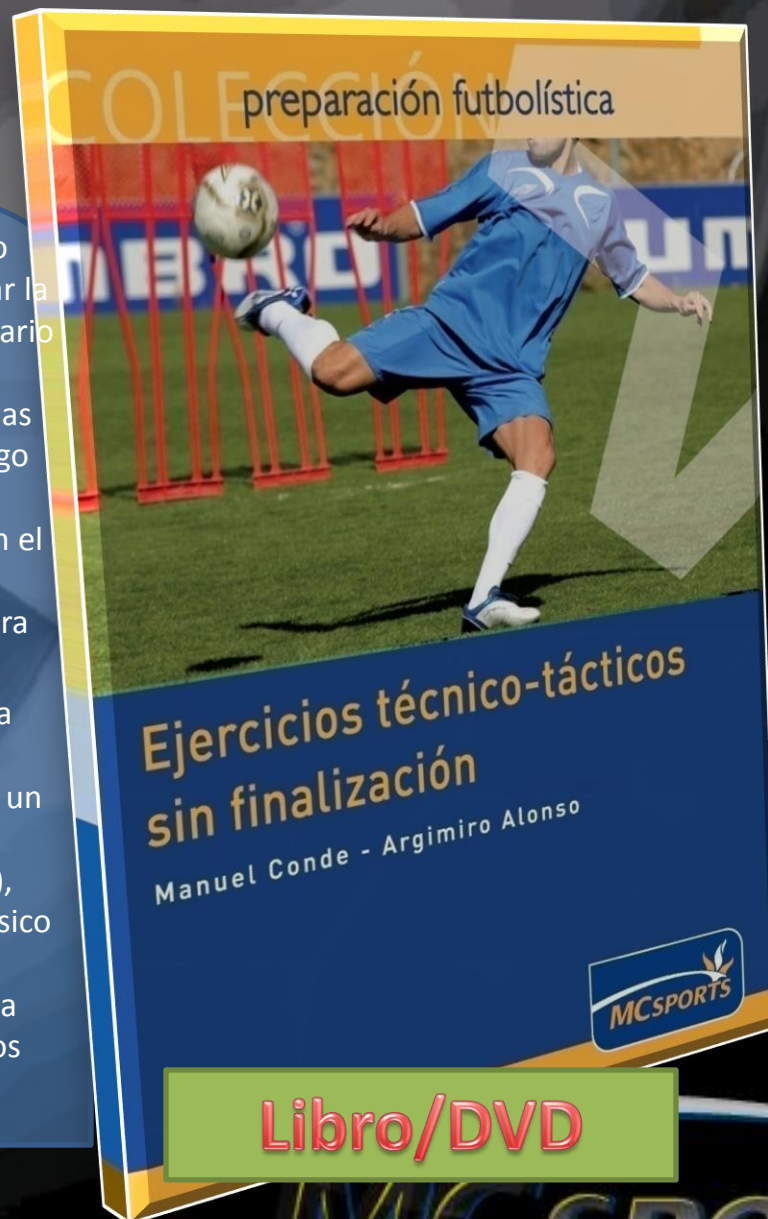


## “Ejercicios técnico tácticos sin finalización”

*Manuel Conde – Argimiro Alonso*

Para que la transferencia competición-entrenamiento sea lo más directa y eficaz posible a la hora de diseñar la organización de una determinada actividad, es necesario extraer de la competición (análisis de la realidad del juego), de forma total o fraccionada y en función de las necesidades prioritarias, aquellas situaciones del juego (suma de las partes/siguiendo unos determinados objetivos de logro) para estructurarlas y realizarlas en el entrenamiento. Es decir, la propia competición lleva implícita un componente de partida y retorno a la hora de estructurar cualquier actividad.

El entrenamiento en espacios reducidos defiende una concepción de entrenamiento que da prioridad al enfoque global/integral o estructurado, donde exista un perfeccionamiento técnico (diversidad de acciones técnicas, individuales, colectivas, con o sin oposición), táctico (individual, colectivo, ofensivo y defensivo), físico (determinadas cualidades condicionales) y psíquico (condición mental) y por que en cierto modo la propia dinámica del juego lo exige, prohibiendo separar estos ingredientes.

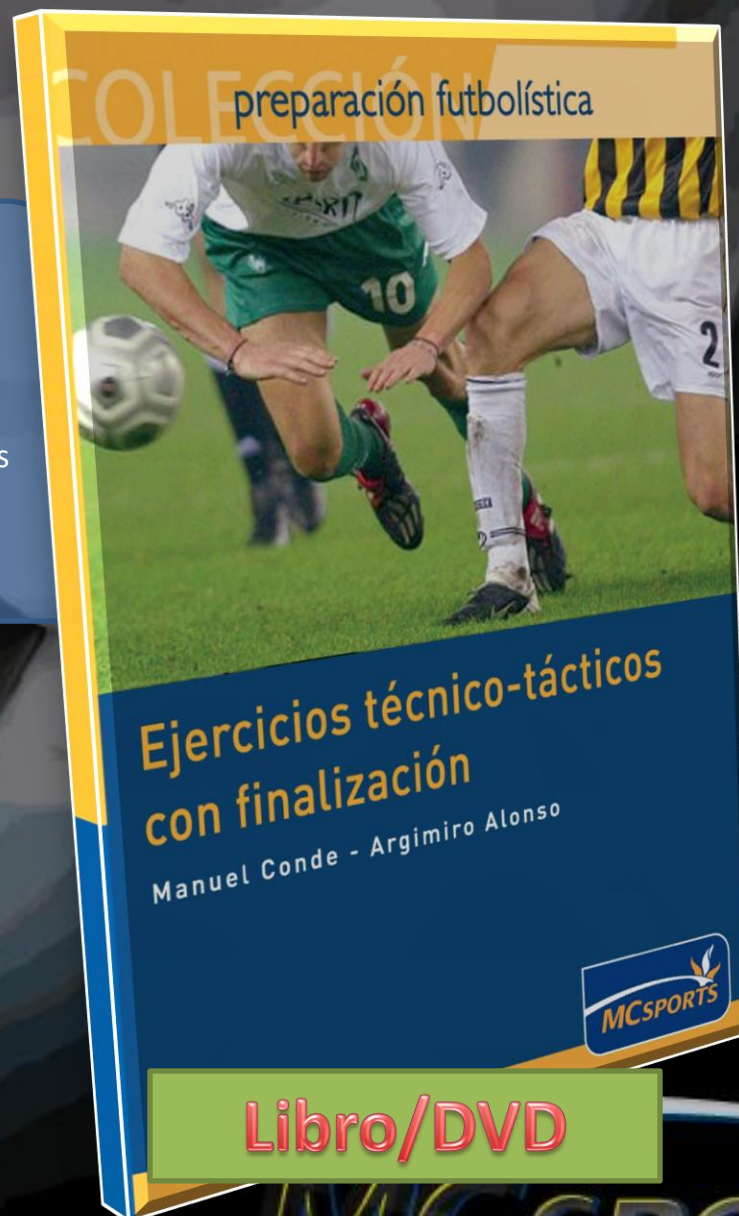




## “Ejercicios técnico-tácticos con finalización”

Manuel Conde - Argimiro Alonso

En el siguiente tratado intentaremos desarrollar en un orden cronológico los conceptos prioritarios que debe seguir toda fase ofensiva a través de su conceptualización, estructuración metodológica y sus aplicaciones prácticas progresivas: Equilibrio ofensivo, transición defensa/ataque, amplitud ofensiva, cambios de orientación, superioridad numérica y superioridad numérica en la línea del balón.



## “Entrenamiento de los conceptos tácticos defensivos”

*Manuel Conde/Argimiro Alonso*

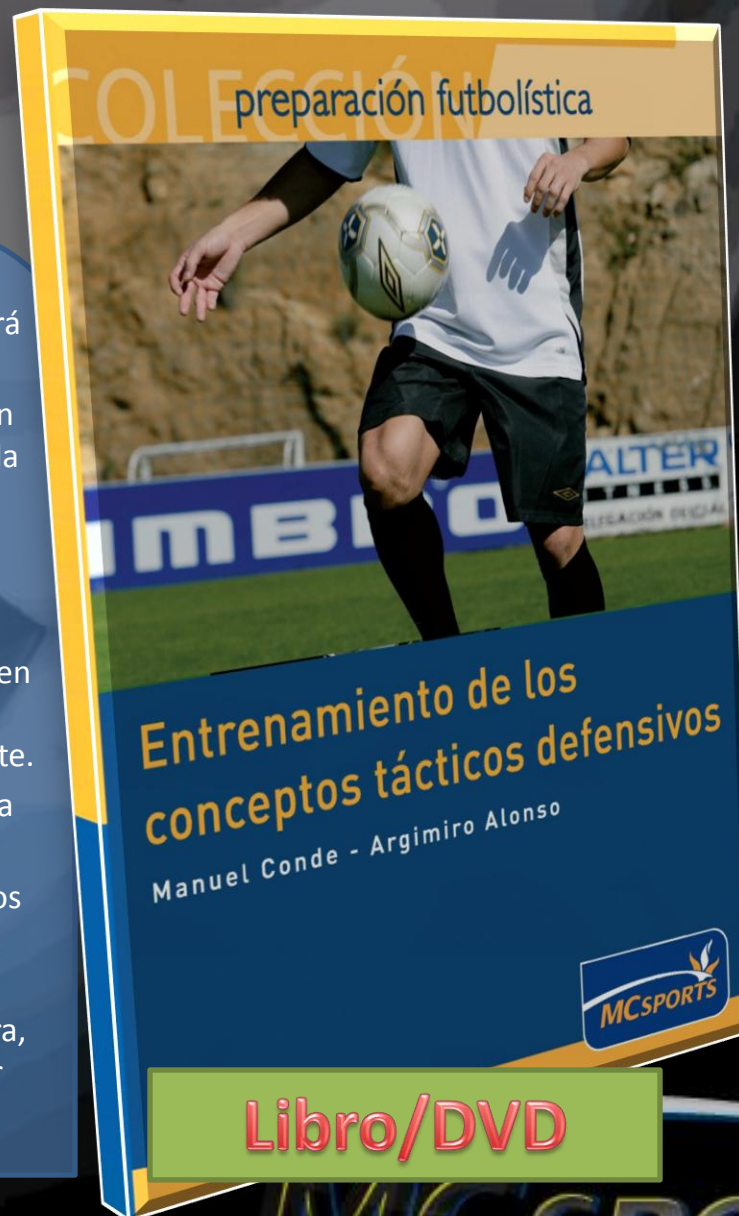
Trataremos de desarrollar en un orden cronológico la cadencia que debe seguir toda fase defensiva; ésta será la siguiente:

Mantener, en todo momento del ataque, al equipo con un adecuado equilibrio ofensivo, mediante la adecuada ocupación de las zonas ofensivas.

Como consecuencia del punto anterior, poder realizar una transición de ataque a defensa de la forma más rápida y eficaz posible; se llegará al posicionamiento seleccionado para ser el espacio del terreno de juego en el que se desarrollará la fase defensiva, en el cual se tratará de presentar un bloque compacto y permanente. Organizar en dicho bloque compacto el tipo de sistema defensivo a desarrollar.

Aplicación de los conceptos tácticos defensivos que nos permitan que el bloque no pierda nunca su estructura organizativa (temporizaciones, repliegues, etc.)

Tener zonas previstas de la recuperación del balón para, posteriormente, afrontar la fase ofensiva con la mayor eficacia posible.



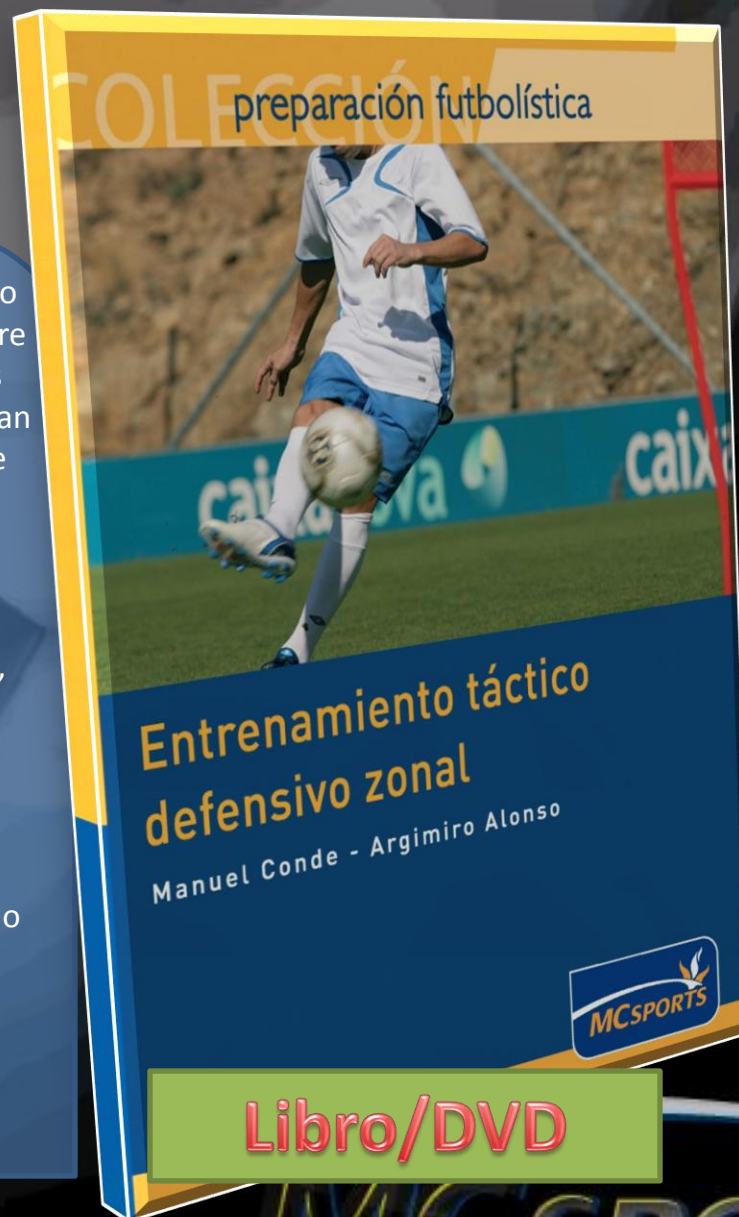


## “Entrenamiento táctico defensivo zonal”

*Manuel Conde/Argimiro Alonso*

El diferenciar zona en contraposición a hombre es poco preciso. Optaríamos por establecer una diferencia entre defensa individual (no al hombre, ya que se anulan las posibilidades de colaboración; aunque en la zona se dan situaciones de hombre) y colectiva. La diferencia entre defensa individual y al hombre, es que en la primera existen referencias zonales, balón, compañero, adversario, altura del campo... y en la segunda la referencia es solamente el adversario. Con lo cual nos aleja del primer propósito que aboga el juego en zona, que no es otro que conseguir ventajas numéricas y posicionales en la zona de influencia del juego.

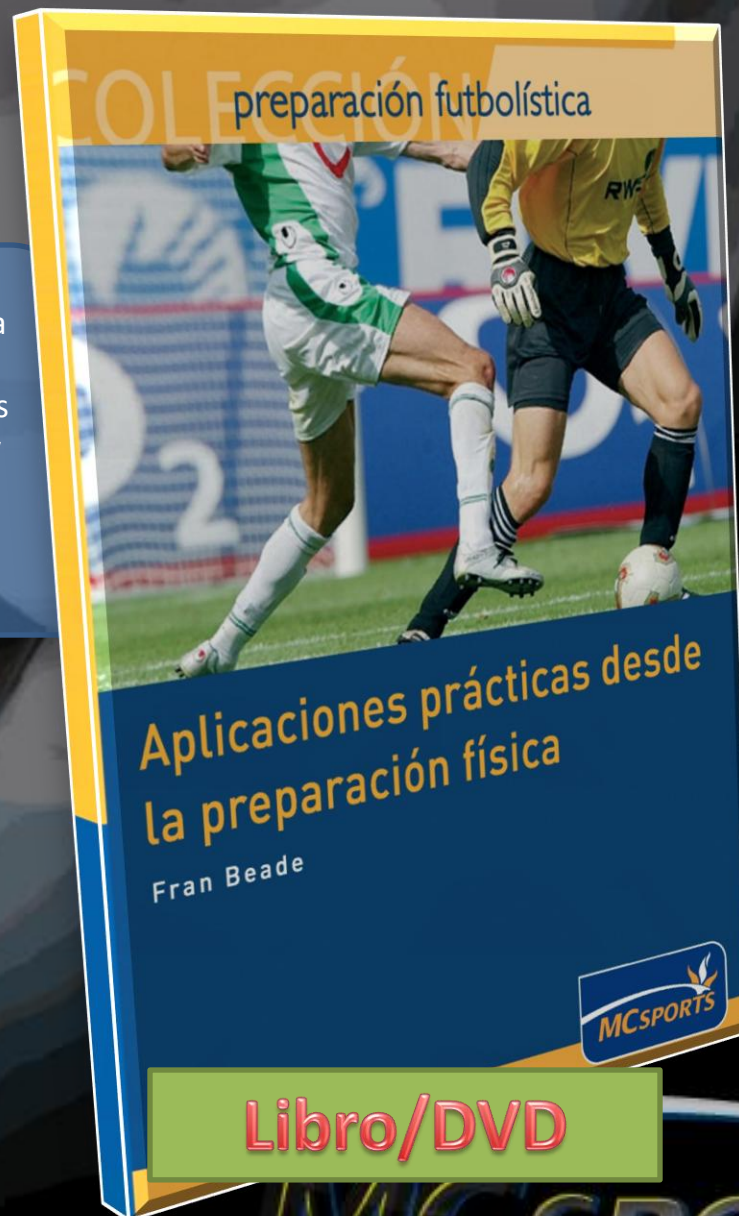
La enseñanza práctica de este tratado quedará establecida por el desarrollo progresivo de los movimientos, evolución y acciones conjuntas con una o varias líneas.



## “Aplicaciones prácticas desde la preparación física”

*Francisco Beade Feal*

El autor analiza en el siguiente tratado de manera individual y pormenorizada la resistencia, la fuerza y la velocidad. En su desglose se formula de cada una de ellas: su conceptualización, las bases estructurales, sus consecuencias y aplicaciones para el entrenamiento, y su aplicación al juego. Tareas para su entrenamiento (fichas descriptivas acompañadas de ilustraciones gráficas en 3D).





# Periodización Táctica-Neuronal

## 1-4-3-3

**Gandhy Gerrón M.**

HORST WEIN

Hoy en día, para poder optar con frecuencia a la victoria, el objetivo de todos, es imprescindible disponer de jugadores cada vez más completos y mejor formados, es decir, con un excelente nivel técnico, muchos conocimientos tácticos y una preparación atlética y mental como nunca. ¿Pero qué es lo que falta? ¿Qué aspecto de la formación de un futbolista hay que considerar o estimular, más que de lo que se hacía en el pasado, para conseguir una ventaja sobre los demás?

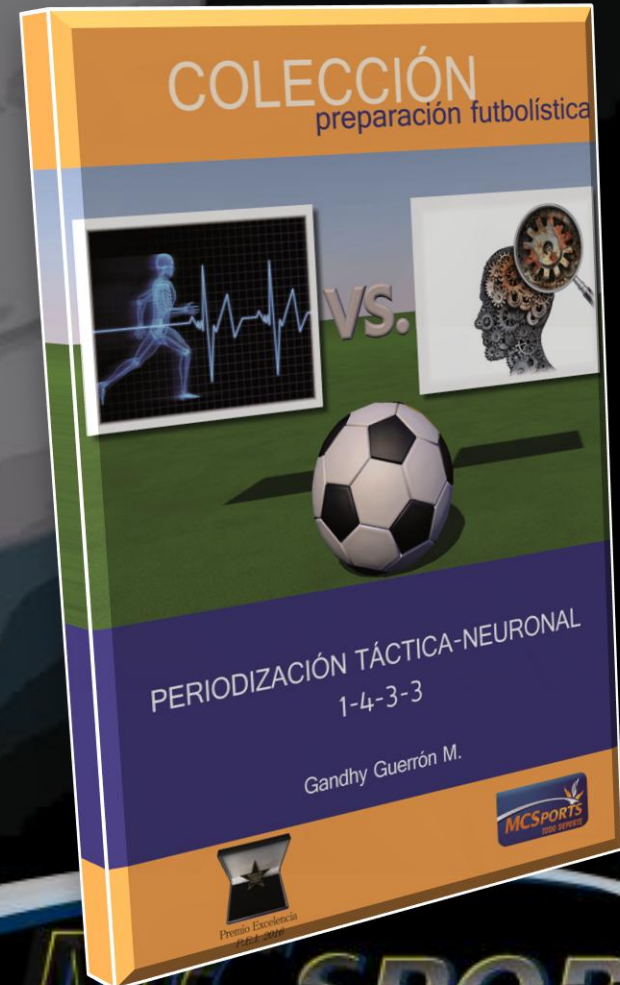
Hay un aspecto del rendimiento de un jugador, al que no se ha dado todavía la debida importancia dentro de la enseñanza y que puede caracterizar la segunda década del siglo XXI: la capacidad de inteligencia de juego, auténtico motor de cualquier prestación futbolística y responsable de la calidad de juego. La inteligencia del futbolista será sin duda un importante criterio para evaluar su rendimiento.

Debido a los estilos de enseñanza excesivamente dirigidos que la gran mayoría de los formadores y entrenadores siguen utilizando en su trabajo con sus jugadores, el desarrollo de la inteligencia del jugador está todavía a un nivel bajo. Las reiteradas instrucciones y avisos de los formadores-entrenadores a sus jugadores antes del partido y también durante su desarrollo son del todo insuficientes e incluso a veces contraproducentes para llevar nuestro fútbol a un nivel más alto.

Para mejorar su nivel a medio y largo plazo hace falta, entre otras cosas, empezar desde la iniciación con un sistemático desarrollo del pensamiento y comportamiento técnico-táctico del jugador y de una progresiva estimulación de sus capacidades perceptivas e intelectuales. Debido al hecho de que junto con el toque del balón se desarrollan las capacidades cognitivas del jugador surge la necesidad de estimular en la formación de nuestros jóvenes valores también el cerebro.

**EL FÚTBOL MODERNO EMPIEZA EN LA CABEZA Y TERMINA CON LOS PIES**

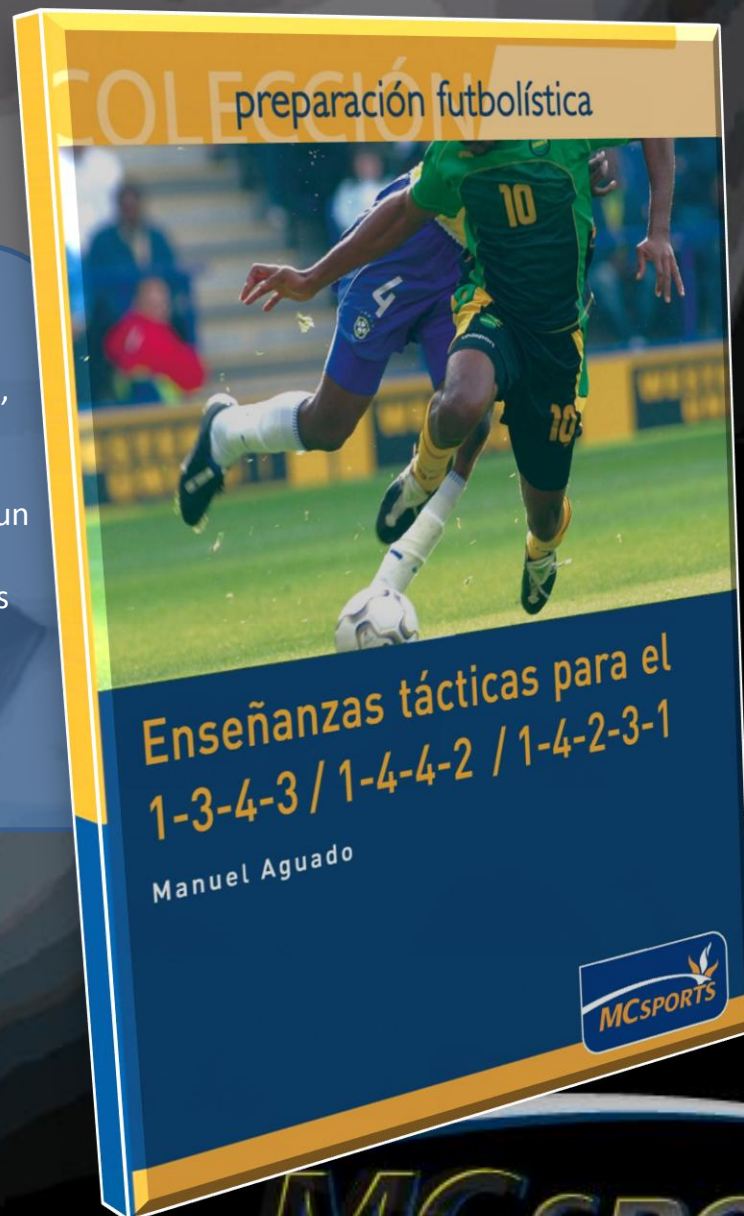
*"Hay que procurar que nuestros jóvenes aprendan a jugar con su cabeza antes de hacerlo con su pies."*



# “Enseñanzas tácticas para el 1-3-4-3/1-4-4-2/1-4-2-3-1”

*Manuel Aguado*

Debido a la concepción moderna del fútbol donde prima el orden táctico sobre el talento individual del jugador (no se puede despreciar este valor intrínseco, pues de él nace todo lo demás), el entrenador ha de conocer y además orientar, ordenar, corregir y transmitir a sus jugadores todo aquello que durante un partido quiere llevar a cabo. El entrenador es quien a un conforme y oportuno criterio marcará unas pautas de cómo quiere que se desarrolle tanto el curso ofensivo como el defensivo, que aun no teniendo el control del balón si ha de tener el control del juego, siendo estos conceptos totalmente diferenciados.





# “Fundamentos tácticos individuales y colectivos (errores más frecuentes)”

*Manuel Aguado*

El fútbol es siempre distinto y siempre el mismo. Por eso los grandes jugadores recorren los caminos de la tradición, pero también lo reinventan en cada partido. Es un juego que primero se siente, se vive desde la pasión, y después se piensa, porque si lo entendemos mejor, seremos capaces de disfrutarlo más.

“Es fácil de leer el libro de Manuel. A cada momento nos parece que sus ideas tendrían que habérsenos ocurrido antes. La sencillez acorta el camino a la verdad. Los invito a leerlo y como un buen partido, a disfrutarlo y aprender.” **Ángel Cappa**

“El libro nos va a incidir en una idea que comparto con el autor que es básica: el futbolista debe entender el juego. Manuel ha conseguido que leyendo el libro estés pensando y reflexionando sobre el juego. En mi caso concreto, y se nota que el autor es también entrenador de fútbol, me veía dirigiendo una sesión de entrenamiento y haciendo hincapié en correcciones del juego como si fueran mías, y además él lo ha conseguido explicándose y exponiendo esas ideas con una claridad y sencillez meridianas.” **José Luis Oltra**



**Disponible en  
inglés.**

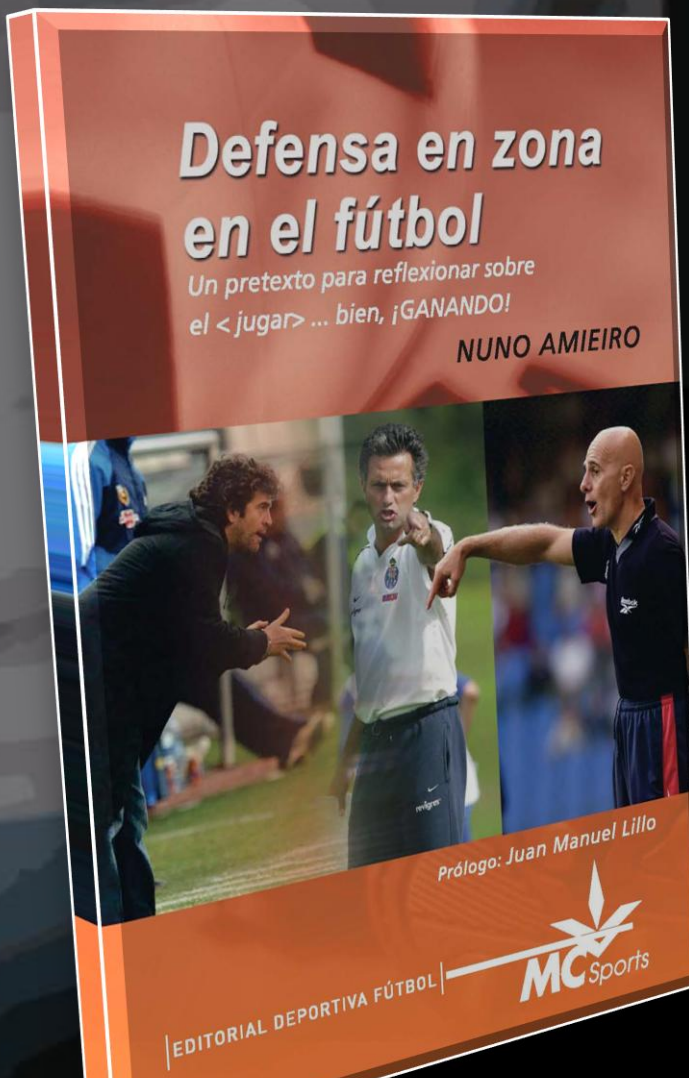
# “Defensa en zona en el fútbol”.

*Nuno Amieiro*

“Nuno Amieiro introduce el bisturí en la esencia y en el desarrollo de la zona. Desmenuza conceptos ya asentados en nuestro subconsciente y como con casi todo lo obvio, aprobados sin reflexión previa. Es decir, pone una lupa de aumento en la obviedad para cuestionarla. Sabotea el pensamiento estereotipado con el afán de desenmascarar sus prejuicios y sus dogmas. Y lo hace con faraónica meticulosidad, con enorme respeto, rastreando por debajo de la espuma de los conceptos más convencionales. Siente la necesidad de encontrar en este juego una fórmula, la vehemencia por reivindicar casi una naturaleza matemática, pero a la vez sabe que no la hay.

Que el lector no se equivoque con el título de este libro. Quizá la forma de bautizarlo puede provocar razonable confusión. Quizá parezca que todo está desmenuzado, separado, que el autor ha sucumbido a la tentativa de la fragmentación, que no estamos ante una obra global e integral. Pues no. Es una obra que hilvana todo con todo. No es por tanto una obra parcial, no se detiene en la defensa, sino que apela al juego como entidad indisoluble. Es un modelo que se ajusta a las necesidades del jugador y por tanto del juego. Nuno ha alumbrado una obra muy sesuda que se recrea en la excavación de conceptos que yo comparto.”

*Juan Manuel Lillo*



**Disponible en  
portugués.**



# ¿Qué es la "Periodización Táctica"?

*Xavier Tamarit*

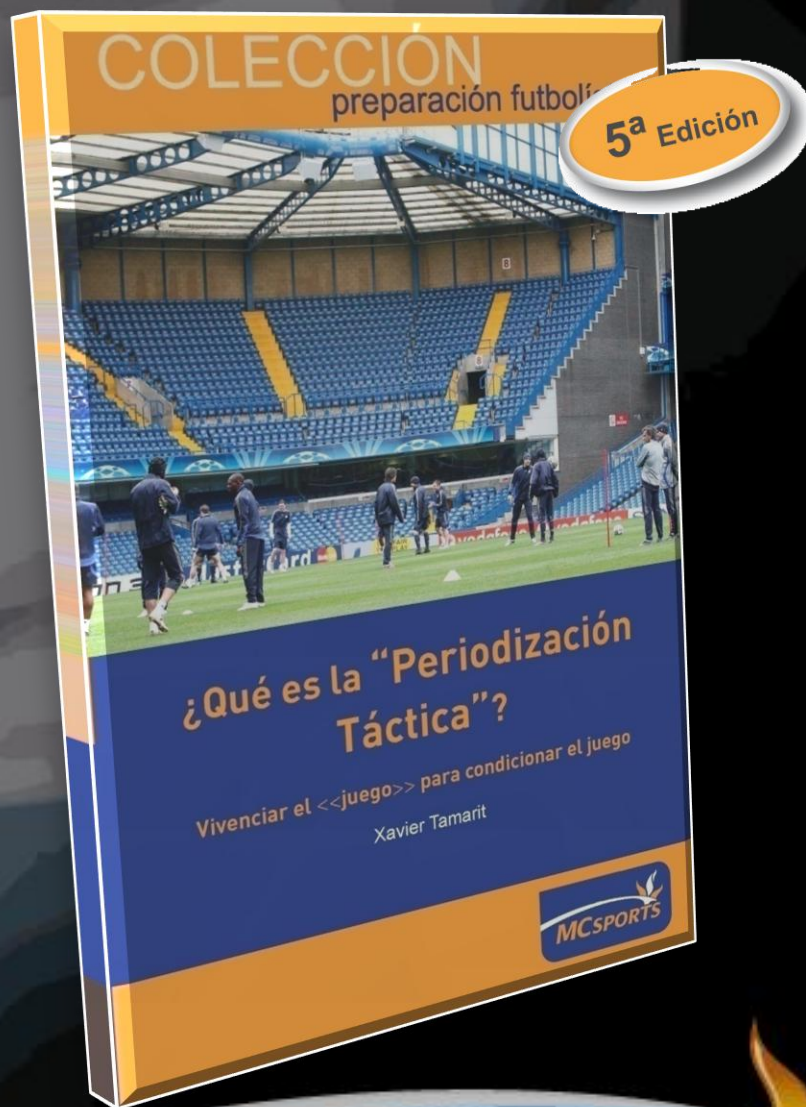
¿Cuándo se admitirá que un movimiento deportivo descontextualizado o desajustado (movimiento <<torpe>>) de la respuesta correcta es, por más sudor que exija, una <<teoría>>... y que una precepción mental correcta de una situación es ya (antes del gesto) una práctica?

*Vitor Frade*

Este libro, de una forma simple, intenta evidenciar los principales pilares en que la "Periodización Táctica" se asienta. Intenta mostrar los puentes que esta metodología creo y que utiliza, apoyándose en las diferentes áreas del conocimiento. Intenta realzar una forma diferente de ver el juego y el entrenamiento. Se puede transformar en un punto de cambio o de partida hacia un diferente entendimiento del proceso de entrenamiento.

¿Será esta metodología mejor o peor que las otras? Personalmente creo que es mejor. Pero independientemente de eso, de una cosa estoy seguro: esta concepción de entrenamiento no es más que la búsqueda de la propia esencia del Fútbol, la búsqueda de juego tal como él es, un juego indivisible, como Vitor Frade afirma: "¡Un juego inquebrantable!"

*Guilherme Oliveira, J.*



# “La Presión: Conceptualización Táctico-Psicológica y su Entrenamiento”

**David Tenorio - José M<sup>a</sup> del Pino**

- ¿Presión = Pressing?. Diferenciar o no la presión del pressing.
- ¿Concepto defensivo u ofensivo?. Pese a que la presión sea considerado un aspecto táctico defensivo, es posible que tanto por su origen, como por su intencionalidad, responda a una cuestión ofensiva incluso antes que defensiva. Tal y como expresa Yague Cabezón (2001): “Un comportamiento ofensivo de la defensa”.
- ¿Son importantes el factor espacio y tiempo?. Ambos, ninguno o alguno de ellos.
- ¿Transición defensa/ataque instantánea?. Se habla de presión o pressing sólo cuando tras pérdida, se pretende de manera inmediata la recuperación del balón. O, si por el contrario, no existe sólo esta posibilidad.
- ¿Zona de aplicación?. Sólo en medio campo ofensivo o, sin embargo, se incluye también zona media e incluso medio campo defensivo.

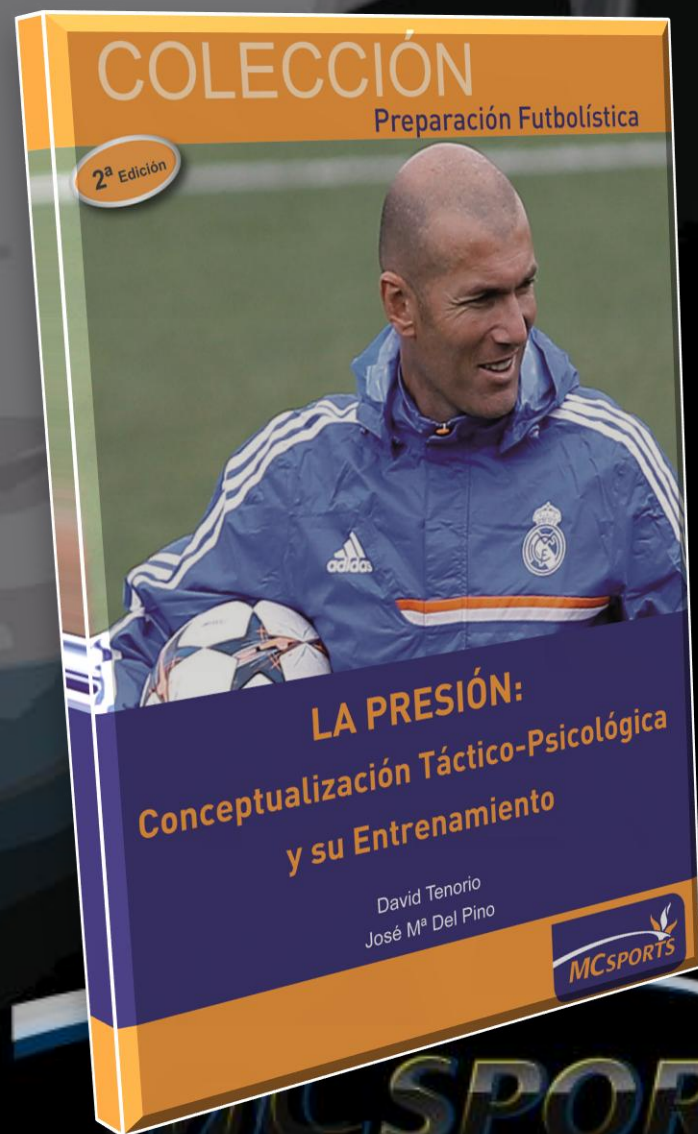
...Es evidente, que en el fútbol actual, el concepto táctico presión ha obtenido una considerable relevancia, creciendo sustancialmente su importancia con el paso de los años y del cuál, una adecuada organización y trabajo, junto a una correcta utilización, serán aspectos determinantes a la hora de cosechar logros positivos para un equipo. Desde este punto de vista, consideramos lo enunciado por Mourinho, citado por Amieiro (2007), cuando diferencia defender zonalmente de hacer un pressing zonal. Para el primero de los casos, el objetivo es crear dificultades y esperar el error mientras que, para el segundo “defender zonalmente de una forma presionante, significa, un buen juego posicional, con una iniciativa en el sentido de intensificar al máximo las dificultades del adversario y de intentar recuperar la pelota lo más rápidamente posible”. Coincidiendo con lo que hemos ido argumentando a lo largo del texto, sobre la importancia de la presión con un sistema defensivo zonal, en el fútbol de hoy en día, “cuando hablamos de fútbol de alto nivel, yo diría que el hombre a hombre no existe, zonal existe más no me convence y zona presionante es el fútbol de hoy y el de mañana” (Mourinho, citado por Amieiro, 2007).

## **David Tenorio Aguilera**

Técnico Deportivo Superior / Entrenador Nacional Fútbol. Master Universitario en Psicología del Deporte. Master Universitario de Preparación Física en Fútbol. Licenciado en Administración y Dirección de Empresas. Licenciado en Investigación y Técnicas de Mercado (Marketing) B.A. Hons International Business Finance.

## **José María Del Pino Medina**

Técnico Deportivo Superior / Entrenador Nacional Fútbol. Master Universitario en Psicología del Deporte. Master Universitario de Preparación Física en Fútbol. Licenciado en Psicopedagogía. Maestro de Educación Infantil, Audición y Lenguaje.





# “Mourinho ¿Por qué tantas victorias?”

VVAA

“Mourinho nos entrega su modelo de pensamiento futbolístico, “abofeteando” a lo largo del paseo de éstas páginas al pensamiento futbolístico convencional (capacidades condicionales, volumen, picos de forma, recuperación, entrenamientos de conjunto...). Su primer mandamiento ubica al modelo de juego, como antesala del modelo de entrenamiento.

Siempre he considerado que todas las actividades que generemos estarán enfocadas, partiendo inicialmente de la idea de juego que rige en el equipo. Para ello el camino a seguir para el desarrollo de cualquier tarea es conocer los medios técnicos y tácticos que tenemos a nuestro alcance (conocimiento del futbolista) y estructurarlos racionalmente, desde el contexto de la competición. Dichas actividades estarán focalizadas a conocer los diferentes mecanismos del juego, y lo mas relevante: dando sentido al mismo.

Mi gratitud a Bruno Oliveira, Nuno Amieiro, Nuno Resende y Ricardo Barreto por atreverse a dar un paso tan importante, por estas productivas aportaciones, pulidas página a página convirtiendo este documento en un valioso “diamante”

**Víctor Fernández**

*Ex entrenador del CD Zaragoza SAD*



## “Futbolitis: fútbol en estado puro.”

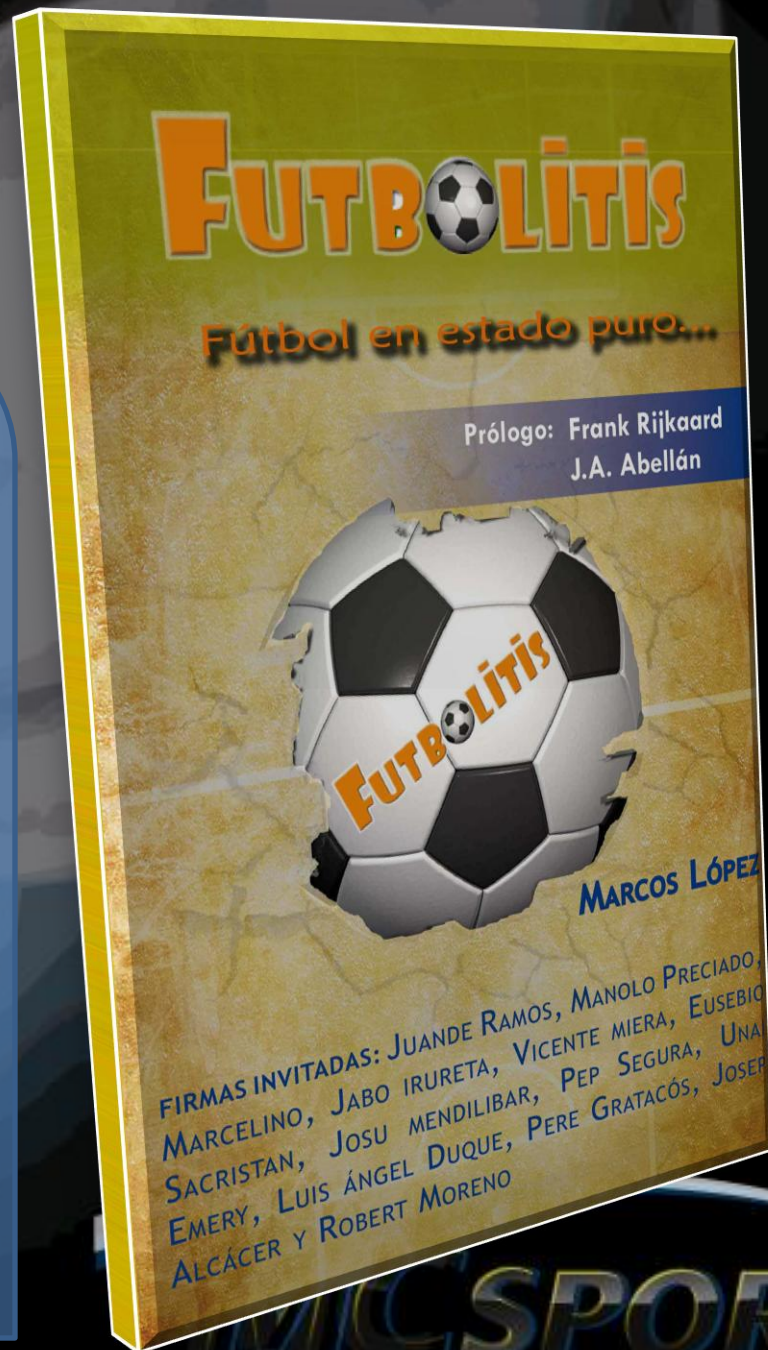
*Marcos López.*

“Siempre encontré a faltar en el mundo del fútbol libros de análisis y referentes que expliquen la esencia del fútbol mas ahí de los tsunamis mediáticos que inundan páginas y horas de televisión, pero que hablan poco de fútbol. En Estados Unidos es fácil encontrar este tipo de libros en deportes como el fútbol americano, el basket o el beisbol. Ahora internet y el fenómeno de los blogs a ayudado a Futbolitis a poder compilar este libro único de fútbol, con muchos análisis, contra-análisis y perspectivas técnicas cualificadas. Una gozada para los amantes del fútbol. Felicidades a Futbolitis, sus colaboradores y a todos sus participantes en la red que han ayudado a elaborar los contenidos.”

Marc Ingla. Ex- Vicepresidente deportivo del FC Barcelona

Prólogo: Frank Rijkaard y José A. Abellan

Firmas invitadas: Juande Ramos, Manolo Preciado, Marcelino, Jabo irureta, Vicente miera, Eusebio Sacristan, Josu mendilibar, Pep Segura, Unai Emery, Luis ángel Duque, Pere Gratacós, Josep Alcácer y Robert Moreno



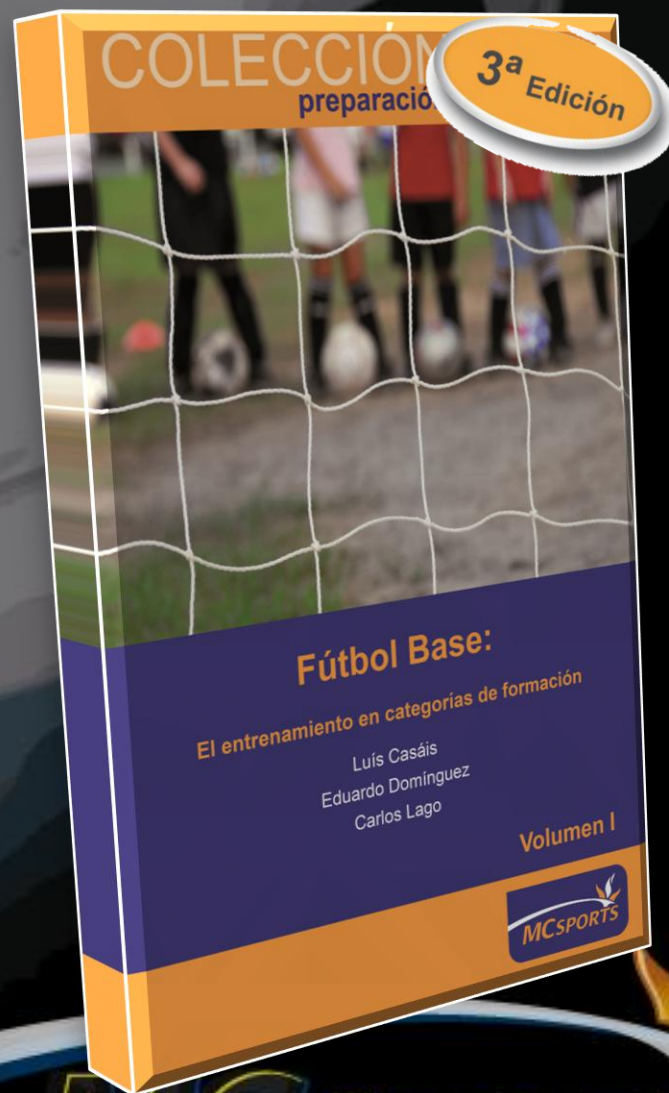


# “Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación. VOL. I”

*Luis Casáis, Eduardo Domínguez y Carlos Lago.*

“Quien no vuela... no vence”. Este slogan publicitario de Alitalia, debió servir de germen inspirador, de semilla motivadora, a este grupo de inquietos entrenadores, los cuáles nos presentan en profundidad, matrimoniando sencillez y rigor, las herramientas que ellos consideran más idóneas y relevantes dentro del escenario formativo futbolístico. Atractivas sugerencias, diferentes enfoques, numerosas orientaciones, y claves oportunas colorean este documento. Un documento que metafóricamente actúa a modo de bombero cuando llega al lugar del incendio, cuya prioridad es apagar el “déficit” literario existente en el futbol formativo. Su riqueza conceptual, incontestablemente, otorgará a este manuscrito el certificado de obra maestra.

MC Sports (2009)



# “Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación. VOL. II”

*Luis Casáis - Eduardo Domínguez - Carlos Lago.*

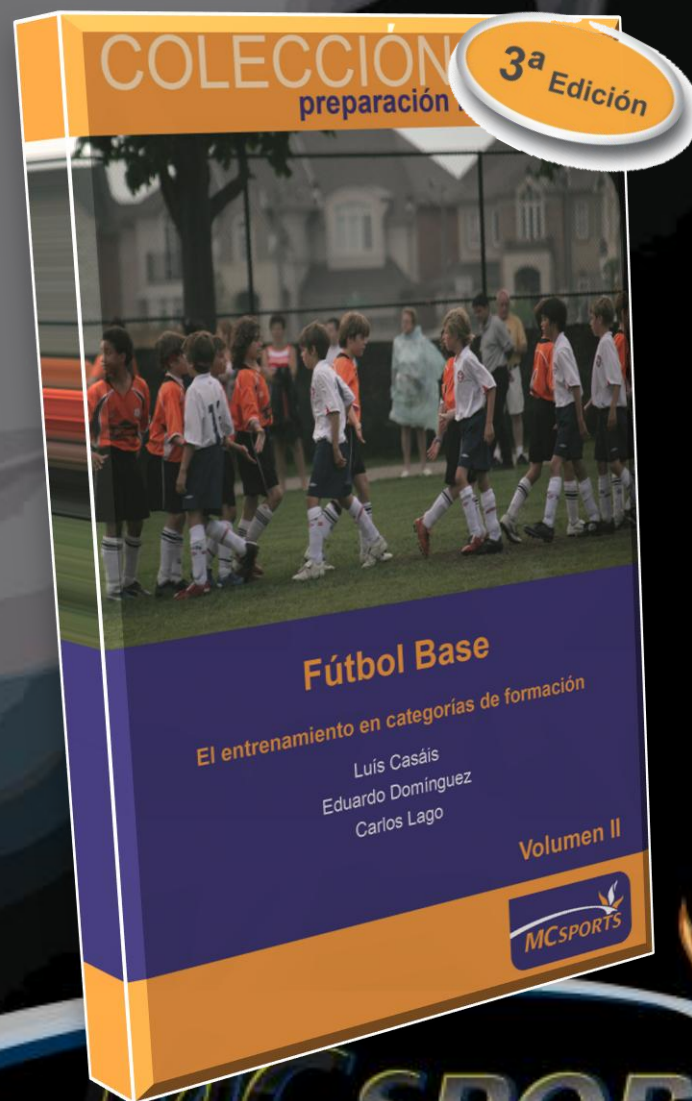
“Quien no vuela...no vence”. Este slogan publicitario de Alitalia, debió servir de germen inspirador, de semilla motivadora, a este grupo de inquietos entrenadores, los cuáles nos presentan en profundidad, matrimoniando sencillez y rigor, las herramientas que ellos consideran más idóneas y relevantes dentro del escenario formativo futbolístico. Atractivas sugerencias, diferentes enfoques, numerosas orientaciones, y claves oportunas colorean este documento. Un documento que metafóricamente actúa a modo de bombero cuando llega al lugar del incendio, cuya prioridad es apagar el “déficit” literario existente en el fútbol formativo.

Su riqueza conceptual, incontestablemente, otorgará a este manuscrito el certificado de obra maestra. MC Sports (2009)

LUIS CASAIS MARTINEZ es Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, licenciado en Psicología, profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación y el Deporte de Pontevedra (Universidad de Vigo) donde imparte la materia de Alto Rendimiento en Fútbol. Es Experto Universitario en preparación física. Ha sido preparador físico y entrenador en diferentes deportes (fútbol, natación, squash, balonmano,...) y categorías. Perteneció al Grupo de Investigación Análisis del rendimiento en Deportes Colectivos – Universidad de Vigo. Profesor en el Máster Universitario de Preparación Física en el Fútbol (UCLM-RFEF), en el Máster Universitario de Dirección y Entrenamiento de Equipos de Fútbol (UCLM-RFEF), en el Máster Universitario de Detección y formación del talento en Jóvenes futbolistas (UCLM-RFEF) y en el Máster Universitario de Prevención y Readaptación de lesiones en el Fútbol (UCLM-RFEF- COE).

EDUARDO DOMINGUEZ LAGO es licenciado en Educación Física, profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación y el Deporte de Pontevedra (Universidad de Vigo) donde imparte la materia de Alto Rendimiento en Fútbol. Es Experto Universitario en preparación física. Ha sido preparador físico de diferentes equipos profesionales de fútbol (R.C. Celta de Vigo, R.C. D. Español de Barcelona, Real Sociedad). Actualmente es el preparador físico del R.C. Deportivo de La Coruña. Perteneció al Grupo de Investigación Análisis del rendimiento en Deportes Colectivos – Universidad de Vigo. Profesor en el Máster Universitario de Preparación Física en el Fútbol (UCLM-RFEF) y en el Máster Universitario de Dirección y Entrenamiento de Equipos de Fútbol (UCLM-RFEF).

CARLOS LAGO PEÑAS es Doctor en Educación Física, profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación y el Deporte de Pontevedra (Universidad de Vigo) donde imparte la materia de Fundamentos Técnicos y Contenidos Didácticos del Fútbol. Es Experto Universitario en preparación física. Perteneció al Grupo de Investigación Análisis del rendimiento en Deportes Colectivos – Universidad de Vigo. Profesor en el Máster Universitario de Detección y formación del talento en Jóvenes futbolistas (UCLM-RFEF).





# “Los Fundamentos del Fútbol”

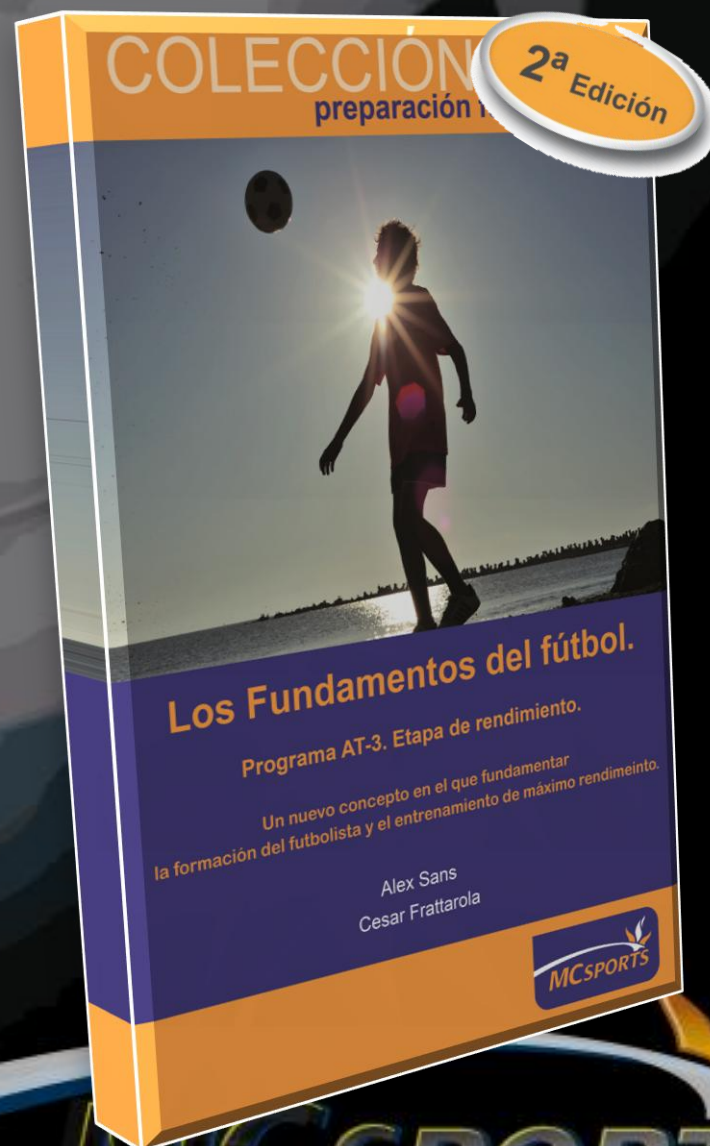
*Álex Sans y Cesar Frattarola.*

Muchos ya los conoceréis por sus innumerables aportaciones a la bibliografía del fútbol base. Otros tendréis la suerte de haberlos tenido de entrenadores. Algunos disfrutareis de su entusiasmo por el fútbol en las clases del Curso de Entrenadores de la Escola Catalana d'Entrenadors. Si es así sabéis lo que se puede esperar de este libro.

Para el resto, sólo os podemos decir que únicamente por la ilusión que transmiten al hablar de un trabajo que les ha costado 10 años, merece la pena dedicarle vuestro tiempo a estos dos “Maestros” del fútbol. Desde que en MC Sports tuvimos la suerte de conocer a Álex y Cesar nos vimos “obligados” a ayudarles en el nacimiento de una obra que, bajo nuestro punto de vista, marcará un antes y un después en el entrenamiento de máximo rendimiento en el fútbol de formación. Con este trabajo ayudaremos a que nuestros jugadores crezcan mentalmente para pasar de ser meros jugadores de fútbol a futbolistas con decisiones propias. Futbolistas con capacidad de tomar decisiones, de aplicar soluciones y de entender el juego. Dejaran de aplicar meros automatismos repetitivos, para pasar a formar parte de un colectivo pensante que aplica soluciones de forma global, y que no se deja limitar por la desaparición de la solución conocida.

Un libro para leer, reflexionar, volver a leer y tomarlo como punto de partida para ser entrenadores con criterio propio y soluciones ingeniosas.

MC Sports  
Departamento Técnico



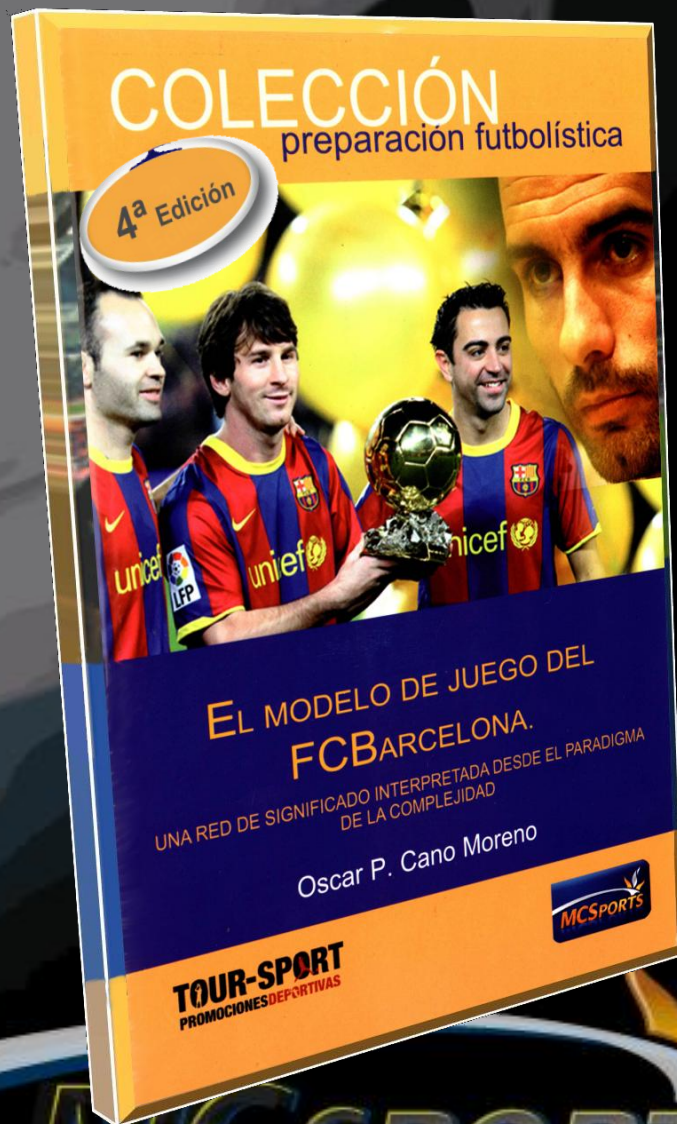
# “El Modelo de Juego del FC Barcelona.”

*Oscar P. Cano Moreno*

No quiero destripar el libro porque es preferible leerlo y bucear en sus magníficas páginas, pero sí quiero resaltar el acto de rebeldía que supone escribir un libro así. Es un grito de insurrección, un puñetazo encima de la mesa de los dogmáticos, un ya no me callo más, ya hemos tragado mucho en el fútbol sobre el control, los datos, los tests, las mediciones, las cifras para controlar lo incontrolable, medir lo inmensurable. Se acabó. La inercia no puede continuar. Vivimos centrifugados por la incertidumbre y la inteligencia reside en saber convivir con esa certeza, no en construir certezas que nos hagan creer que no existe la incertidumbre.

Este nuevo ensayo minusvalora la dictadura de lo medible, la tiranía de los metódicos que quieren hacernos creer que sólo existe lo que uno puede medir. Óscar Cano le roba el aura a los estudiosos que se pasan el día cuantificado, fragmentando y extrayendo datos bajo el escudo protector de lo que ellos han bautizado como ciencia. Esa ciencia costumbrista y reduccionista, cuya quintaesencia curiosamente desmantela la propia ciencia, no es sino un eufemismo que oculta trabajos alimenticios, actividades crematísticas, coartada para la caza de protagonismo y cotización honorífica, y sobre todo el temor a convivir con la incertidumbre que supone el hecho de estar vivo. El libro es admirable, pero tener la osadía de escribirlo me parece más loable todavía. Óscar Cano se ha atrevido a ir contra todo lo impuesto, contra todo lo convencional, apostatar contra el dogma que impera en el fútbol. Se ha erigido en un nuevo hereje de los datos. Un cisne negro para los que intentan convencernos de que un juego nacido para solaz del proletariado es ciento veinte años después una ciencia exacta.

Juanma Lillo





# “Transición Ataque-Defensa. Pautas Táctico-Emocionales”

**Manuel Conde**

En su nueva andadura, Manuel Conde pretende que todo curioso que se acerque a esta lectura, camine junto a él y a los “colegas” escogidos para este viaje, hacia un continuo de reflexiones, que suponen un refrescante ejercicio interior, hacia generar nuevas y mejores conexiones entre nuestras apreciaciones y lo que el texto nos propone.

Con la sutileza que le caracteriza, Manuel nos sitúa ante constantes deliberaciones, en las que las palabras tranquilizadoras se sustituyen por voces de alarma, que fuerzan a tomar una actitud crítica que, alejándonos de la indiferencia, provoque la necesaria introspección para convertir las palabras en acción.

Al lector que indague en las siguientes líneas, se le conducirá hacia la comprensión sintética de los acontecimientos del juego, en pro de facilitar una lente que nos permita observar fenómenos inquebrantables, en su totalidad.

Optando por conjuntar, en lugar de desmenuzar, lo que en la realidad se encuentra unido, la loable virtud del texto está en contemplar la emoción sin sustraerla del juego, sino ubicándola y situándola en él.

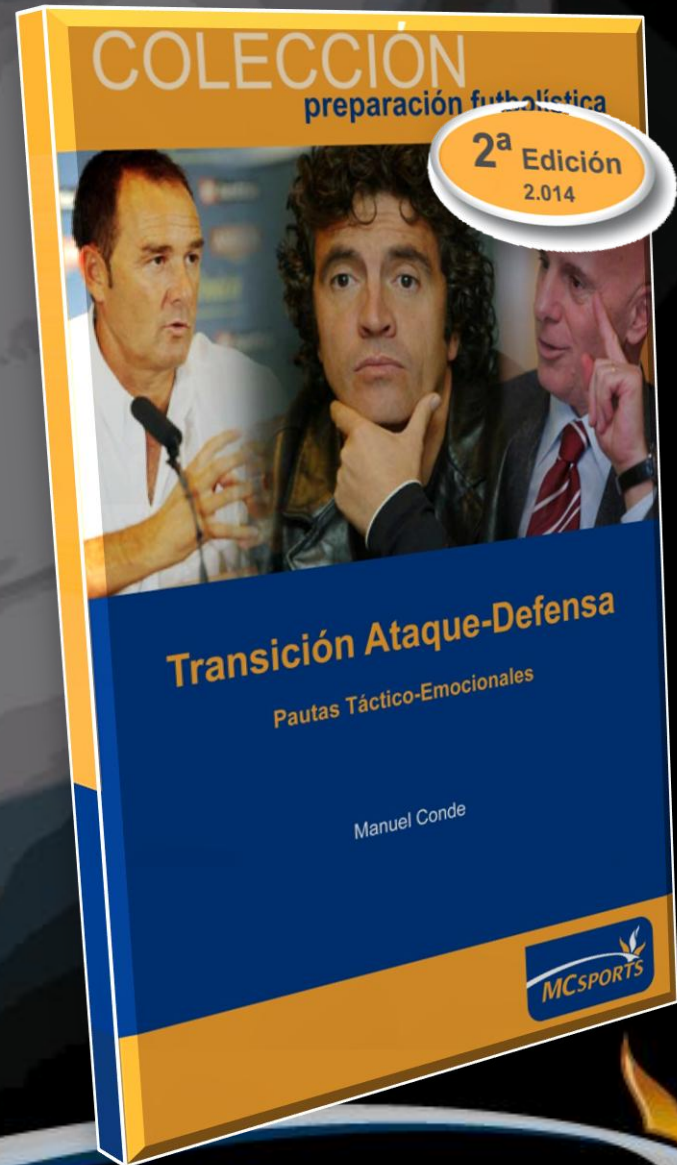
Por lo tanto, lejos de anclarse en los legados cartesianos que afectan al modo en que observamos el fenómeno futbolístico, el autor se introduce en búsqueda de la complejidad, la interdependencia y la globalidad. Y es que el paradigma cartesiano es demasiado disyuntivo y cuantitativo como para atender a lo no mensurable, a lo cualitativo.

Para cumplir con su cometido, Manuel realiza un recorrido por las principales inquietudes que rodean los pensamientos del entrenador de fútbol, hablando del ataque, de la defensa y de las transiciones, como fenómenos que, lejos de ser excluyentes, se comportan como realidades incluyentes.

Así pues, la obra se convierte en una apuesta por optimizar la inteligencia motriz de nuestros jugadores, enseñándonos a educar el movimiento a través del sentimiento, como medio para modelar los impulsos y generar conocimiento. Y es que solamente del sentimiento, emerge el desplazamiento.

Que la obra nos muestre la grandeza del detalle, sin cegar sus relaciones engendrantes. Solo así, nos encontraremos en disposición de ayudar a que nuestros jugadores, logren saberes relacionales que les permitan interactuar eficientemente, ante un contexto continuamente cambiante.

Ojala, ayudados por el libro, seamos capaces de adentrarnos en la globalidad del juego, y en la complejidad que lo define. Solo así, Manuel habrá cumplido su pretensión: lograr un saber superior al poseído, cuando iniciamos este intenso periplo.



# “Fútbol Profesional y Mi Modelo de Juego”

**Laureano Ruiz**

Lleva entrenando desde hace más de 50 años. A los 15 entrenaba a un equipo de barrio, en el que militaba Vicente Miera. A los 18 jugaba en el Racing de Santander y entrenaba a los juveniles, quienes habían sido sus compañeros. A los 24 pasó a la Gimnástica de Torrelavega, siguiendo como entrenador de los tres equipos juveniles del Racing (cuando ambos equipos se enfrentaban, Laureano vivía una situación que, quizá, nadie ha conocido), a los 28 años dejó de jugar para entrenar al Racing profesional (era el técnico más joven de España).

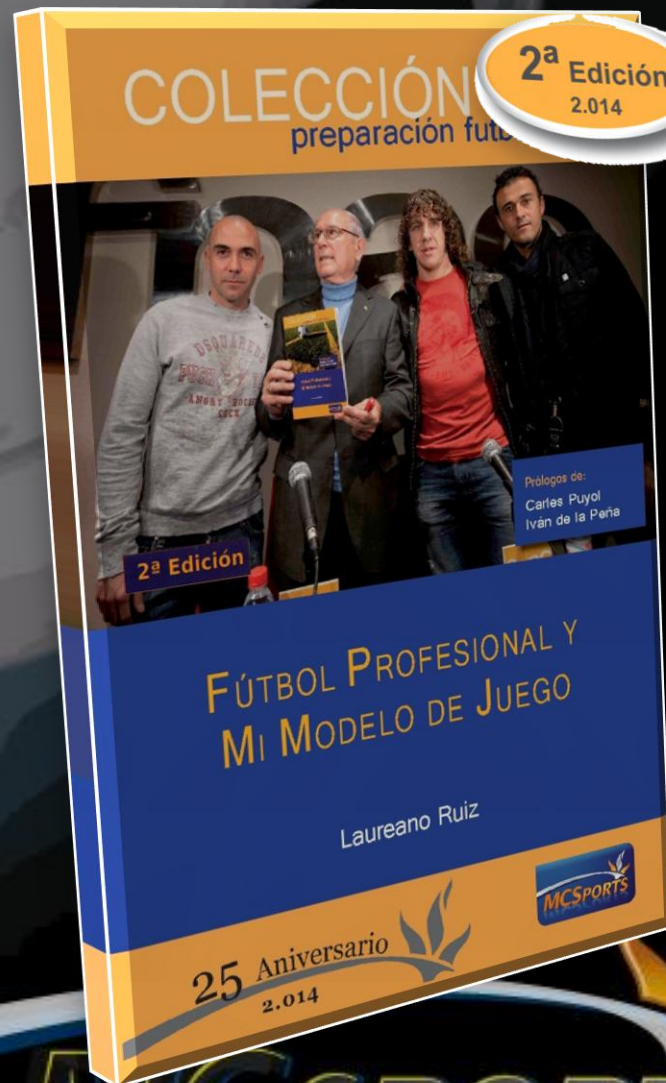
Su actividad futbolística –jugador-entrenador-, ha transcurrido principalmente en el Racing (22 años), Barça (8 años), Celta de Vigo y Escuela Municipal de Santander (21 años). Es el único técnico que ha dirigido en todas las categorías, desde Primera División a Benjamines, pasando por Segunda A y B, Tercera, Juveniles... Con el Racing y Barça ha sido 7 veces campeón de España. Su larguísima carrera como técnico hace que sean más de 25.000 los jugadores que ha dirigido -¿récord mundial?-, algunos internacionales como Cruyff, Neeskens, Marcial, Rexach, Migueli, Asensi, Sotil, Sadurní, Costas y De La Cruz (Barça). Manolo, Castro y Ademir (Celta). Y Sampedro, Damas y Quique Setién (Racing).

También son muchísimos los que se iniciaron con él, llegando a la cúspide del fútbol: Miera, Zaballa, Juan Carlos, Aguilar, López, Sánchez, Fortes, Carrasco, Calderer, Ferrer, Iván De La Peña, Iván Helguera, Munitis (todos internacionales), Chinchón, Fernández, Zoco, Huerta, Ortega, Serrat, Estella, Mir, Cándido, Moratalla, Manolo, Corominas, Moret, Durán, Salva, Luis Helguera, Ismael, Jonathan Valle, Matabuena, Cristian, Juanjo, Samuel, Marcano, Edu Bedia y muchos más.

Actualmente es director de la Escuela Municipal de Santander.

En esta nueva obra, el “maestro” Laureano nos hace una visión global de la evolución del fútbol para entender lo que el entiende como Fútbol-fútbol.

**Prólogo de Carles Puyol  
e Iván de la Peña**





# “Modelo Organizacional-Estratégico de entrenamiento en fútbol”

**Adrián Cervera**

*El autor nos brinda en esta obra la posibilidad de conocer su trabajo como entrenador a fondo. No duda en mostrar lo que otros “esconden” por miedo a perder su varita mágica, o su libro “maestro”. Conocedor de que la interpretación y la capacidad de transmisión de conocimiento es lo que marca a un entrenador, no ha escatimado en darnos detalles de como aplica “fractales” de diversas teorías en su preparación del equipo. En este libro os toparéis con la Periodización Táctica, con modelos sistémicos y con otras metodologías al uso. Adrián ha forjado su propia forma de entrenar y le ha dado nombre. Además se ha atrevido a explicarlo, y creemos que lo ha hecho realmente bien.*

MC Sports

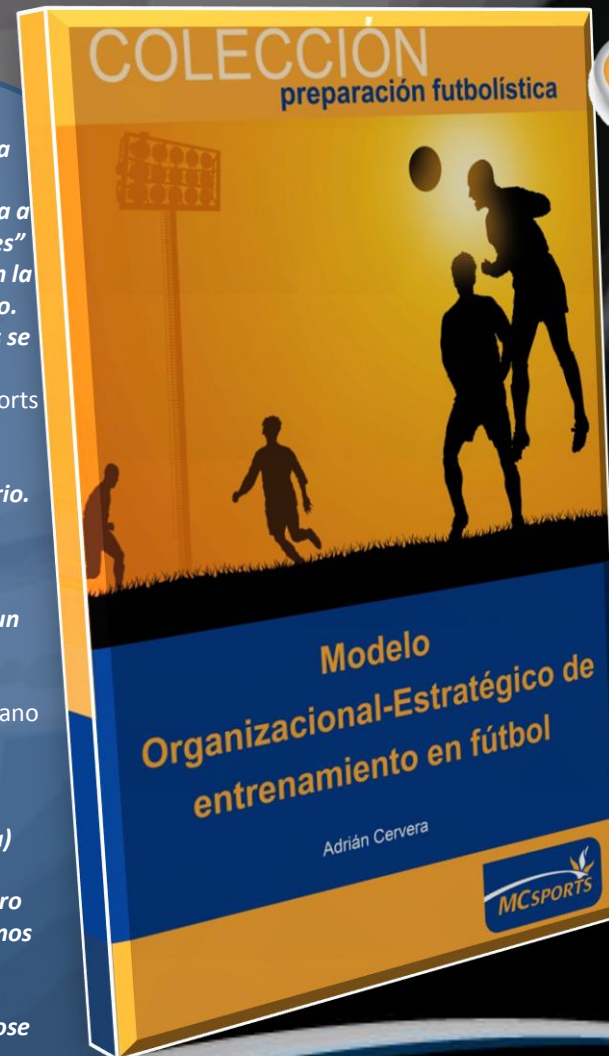
*Queremos PARECER entrenadores y cualquier elemento que ayude a tal finalidad, por más que desvirtúe la realidad de este juego, lo tomamos en serio. SER entrenador, en cambio, tiene que ver con aquello que nos propone este brillante autor.*

*Desde la humildad que lo caracteriza, el creador del contenido de estas ilustrativas páginas, se “atreve” a divulgar que la organización del juego de un equipo de fútbol, el modelo de acción, nace en el futbolista, y nunca en los proyectos imaginarios del entrenador en cuestión.*

Oscar Cano

*En este punto vemos como se utiliza un termino tan poco sistémico como “principio” con una naturalidad que asusta sobre todo si sabemos que en su fuente original (el concepto portugués de principio en la periodización táctica) “principio” significa comienzo, origen. Nada que ver con su traducción al español. La moda ha traicionado aquí el carácter sistémico de tantas tesis pero entre un buen diccionario y trabajos como este que tenemos en nuestras manos de a Adrián Cervera podemos estar ante la confirmación bibliográfica de la perspectiva sistémica como el punto de partida adecuado para observar el fútbol y su entrenamiento desde su globalidad, desde su naturaleza ,alejándose de separar lo inseparable para pretender conocer. En este libro Adrián sí perspectiva el entrenamiento pero sobre todo el fútbol desde un prisma sistémico y eso se convierte en una gran novedad.*

Raúl Caneda



# “La Preparación ¿Física? en el fútbol”

**Rafel Pol**

En los albores del año 2011, a sus 23 años, Rafa Pol, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF) especialidad fútbol, por la Universidad de Barcelona (2010), Máster Universitario de Prevención y Readaptación de lesiones deportivas en el fútbol por la Universidad de Castilla la Mancha, la RFEF y el COE sorprendió al mundo del fútbol con este sorprendente libro.

Ya en la contraportada de la primera edición (2011), apelábamos al vuelo de los soñadores, tal vez fuimos profetas que anticipamos el éxito y facilitamos el vuelo de un joven recién licenciado, pero no fue MC SPORTS quien anticipo y propicio el vuelo, fue él con su constancia, disciplina, capacidad de trabajo, y esfuerzo diario por seguir bebiendo de las fuentes del conocimiento. Posiblemente, el impresionante vuelo de Rafa, que apenas era conocido en el año 2011, que ha volado sobre la Roma, el Celta, actualmente vuela sobre el Barcelona, ese vuelo, sea la inspiración miles de jóvenes que se forman en las prestigiosas Universidades “del fútbol”, jóvenes, que invocan la fortuna de un actual joven de 27 años que es parte del equipo técnico del F.C Barcelona. Desde aquí, entendemos que él no es afortunado, el afortunado es el F.C Barcelona, que ha fichado un genio de la ciencia del fútbol, que al igual que otros muchos genios de otras ciencias, se anticiparon a sus tiempos.

**MC SPORTS**

“Hablar de preparación física, sin separarla del fútbol, es una virtud. Entenderla como una realidad que emerge de los acontecimientos que se dan en un partido, denota inteligencia. Ampliar el zoom para indagar en sus particularidades, manteniendo en todo momento la contextualización necesario, una proeza. Rodearse de conocimientos científicos, que validen su sentir, su mejor aval. Las enormes posibilidades formativas de esta obra, nuestro motivo para detenernos a leerla.”

**Carlos Corberán**

*Preparador Físico del Villarreal C.F.*

“... Una no acostumbra a encontrarse con alumnos que el primer día de clase llegan con una buena parte de la lección aprendida, con deberes hechos y preguntas interesantes sobre algunos de los temas más relevantes. Pero con los años de docencia la vida trae sorpresas y algunas son muy agradables. Cuando el deseo por aprender, que no es lo mismo que el deseo de sacar buenas notas, es intenso, algunos alumnos pasan a ser más colegas que otra cosa y ser profesor se convierte en una profesión extremadamente gratificante...”

**Natàlia Balagué**

*Profesora del INEFC de Barcelona*





# “La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol”.

*Pedro Gómez Piqueras.*

## PEDRO GÓMEZ PIQUERAS

Preparador Físico Albacete Bpie. Doctorando en CC del Deporte y Diplomado en Fisioterapia. Master en Psicología del Deporte, Prevención y Readaptación de lesiones.



@pf\_gomez



[www.futbolcontextualizado.com/blog](http://www.futbolcontextualizado.com/blog)

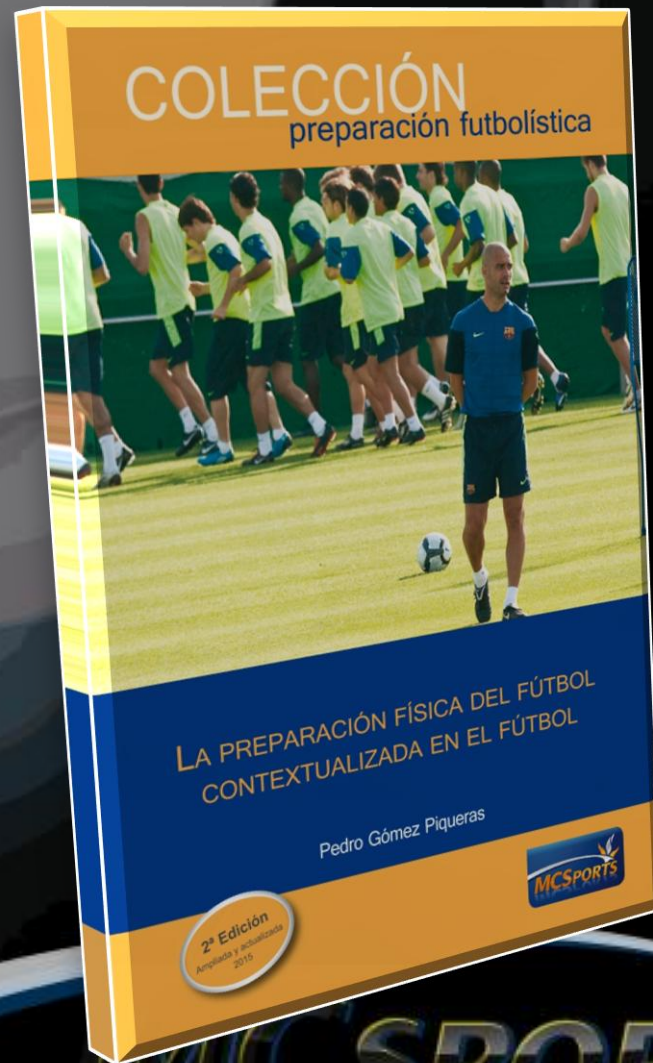
*“Enhorabuena Pedro por tratar de construir espacios desde donde provocar los acontecimientos deseados sin marginar, como nos recomienda el maestro Morín, la espera de lo inesperado”.*

(Del prólogo de Oscar Cano)

*“Útil, práctico e inteligente, este libro nos muestra un camino, el camino de Pedro, para hacer mejorar a los jugadores específicamente en y desde lo que necesitan: el fútbol”.*

*Léelo, subráyalo, resúmelo, y sobre todo ¡úsalo!*

(Del prólogo de Xesco Espar)



# “El juego de posición del F.C. Barcelona.”

*Oscar P. Cano Moreno.*

El libro tiene que ver con el estilo del F.C. Barcelona tutelado estos años por Pep Guardiola. Digamos que el Barça se erige en vehículo interpretativo y como organización de interacciones coherentes con una forma de expresarse a través del “ordenador natural del juego”, algo tan poco tecnológico, tan poco digital y tan poco contemporáneo como un balón de cuero. Óscar Cano elige como paradigma de las interacciones que reclama el juego al Barcelona. El Barcelona como excusa para expresar no sólo una forma de jugar, sino unos procesos para la formación no deformadora. Si en medicina te recomiendan como medida preventiva que hay que escuchar al cuerpo para anticipar sus solicitudes, también hay que intentar escuchar al equipo en vez de que sea él el que te escuche a ti.

*Del prólogo de Juanma Lillo*

Las explicaciones de Óscar Cano nos permiten comprender las causas profundas que discurren por debajo del río. Nosotros solo vemos la superficie. El juego posicional, el balón que circula con velocidad, las finalizaciones de Messi... Pero no acertamos a entender qué fuerzas se unen para alcanzar esos objetivos, ni qué pensamientos se generan entre futbolistas próximos para de-sarrollar semejante movimiento. ¿Entrenaron ese pensamiento? ¿Pensó alguna vez Messi de antemano lo que iba a hacer? Tendemos a responder afirmativa-mente, con toda probabilidad porque jamás hemos hecho –ni haremos- nada parecido a lo que estos jugadores interpretan sobre el césped. De ahí que bus-quemos explicaciones sofisticadas y, sobre todo, preestablecidas a jugadas que no sabemos ni describir, pero la realidad es más simple: estos futbolistas son muy buenos, como se ha hartado de decir Guardiola sin que casi nadie le escuchara.

*Del prólogo de Martí Perarnau*





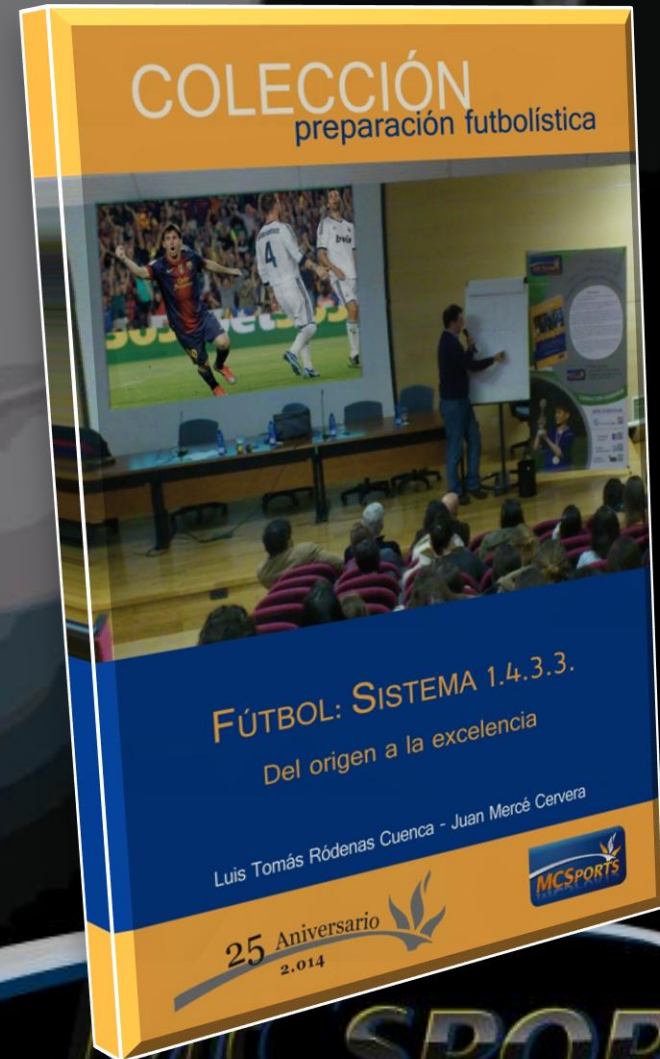
## “Fútbol: Sistema 1.4.3.3.

### Del origen a la excelencia”.

*Luis Tomás Ródenas Cuenca – Juan Mercé Cervera*

Muchas son las personas que hablan sobre sí el juego que practicaba el F.C. Barcelona de Pep Guardiola y Tito Vilanova era el mejor fútbol de todos los tiempos, pero existen muchas épocas, así como muchos equipos y no hay una fórmula que nos pueda resolver este dilema. Son diversas las historias que cuentan los ideólogos del fútbol sobre la manera de jugar, marcada por los grandes equipos de la época, como el Ajax de Rinus Michels y su "futbol total", el Milán de Arrigo Sacchi que revolucionó el fútbol en su dimensión táctica y estratégica, filosofía que aún persiste en muchos entrenadores (nos incluimos entre ellos) y clubes del mundo, o el Liverpool de Bill Shankly, que aporta además de una mejora en el juego directo inglés, la figura de "manager", al cual le atribuyen una forma filosófica de dirigirse a sus jugadores con frase tan famosas como "Si estás en el área y no sabes qué hacer con el balón, mételo en la portería, luego discutiremos las opciones", son tres modelos diferentes de juego por lo que los juicios son por necesidad bastante subjetivos.

Según Robinson y Carlin (2012), cuando ...



# Enseñanza y entrenamiento técnico-táctico basado en el juego.

Iván Chaves Bermejo

Este libro busca ordenar los procesos de enseñanza y/o entrenamiento del fútbol priorizando los aspectos técnico-tácticos y poniendo en valor el propio juego: “aprender o mejorar haciendo”.

Como señala Iván Chaves (Ceuta 1978): *“no se trata de la verdad absoluta, en el fútbol existen tantas verdades como entrenadores... Mi verdad la he ido creando con lo aprendido de otros”*.

‘Enseñanza y Entrenamiento Técnico-Táctico basado en el juego’ pretende ordenar y simplificar los procesos ya sean para fútbol formativo o profesional. Con un lenguaje fácil de entender y tratando de interrelacionar los distintos aspectos entrenables en el fútbol.

Como el autor explica: “En fútbol lo fácil es hablar de ganar, dejarse la piel en el campo, darlo todo, etc. Lo realmente difícil es buscar y explicar a los jugadores el ‘cómo’, ‘dónde’, ‘cuándo’, ‘por qué’ y ‘para qué’ del juego y lo que queremos de ellos. Es un juego y como tal debemos darles las máximas herramientas a los jugadores para intentar sacar el máximo partido a nuestras virtudes, intentar minimizar nuestros defectos, explotar los defectos del rival e intentar que sus virtudes no salgan a relucir. Como todo juego hay que saber a que se juega, las reglas, el rival, el tablero, etc”.

*“Es un libro válido para cualquier entrenador, bien esté trabajando con los jóvenes en las etapas formativas, bien esté trabajando ya en equipos profesionales”*. Miguel Ángel Portugal.





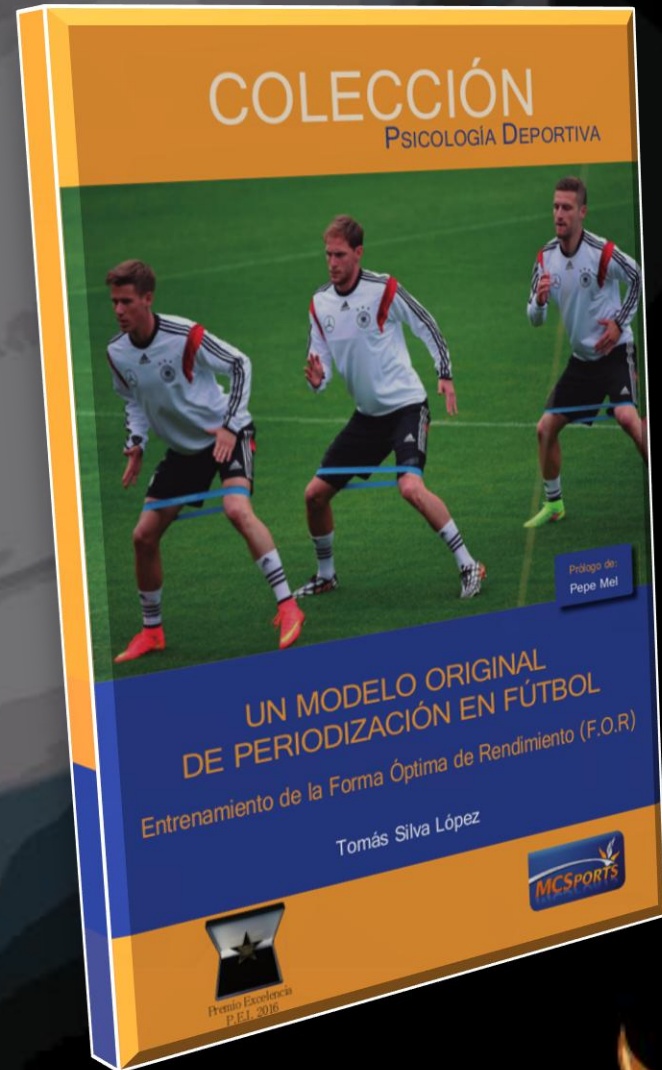
# UN MODELO ORIGINAL DE PERIODIZACION EN EL FÚTBOL.

*Tomás Silva López*

El Entrenamiento de la F.O.R propone la desarticulación de las variables que determinan el rendimiento del futbolista en la competición para poder establecerlos objetivos, contenidos, métodos, criterios de evaluación, etc., específicos para cada una de ellas, y que su posterior integración permita, por un lado, el desarrollo del todo (F.O.R) y, por otro, la precisa incidencia en cada una de ellas, pudiendo agruparlas o desagruparlas en las tareas de entrenamiento en función de los objetivos, de la temporalización y de las circunstancias socio ambientales propias de cada entorno.

En este libro encontrarás ejemplos de tareas, métodos para el desarrollo de cada una de las variables (física, técnica, táctica, emocional) y conceptos o ideas propias del autor y de autores distinguidos y reputados.

El objetivo de un modelo de periodización abierto será siempre el poder ofrecer la posibilidad de que cada uno pueda planificar según sus gustos o circunstancias, pero con unas bases teóricas en las que fundamentar todo el proceso.



# EL PROCESO DE MÁXIMO RENDIMIENTO EN FÚTBOL. VOLUMEN 5

*Àlex Sans Torrelles - César Frattarola Alcaraz*

Descripción: El quinto título de esta colección, agrupa en un único volumen, bajo el título "EL PROCESO DE MÁXIMO RENDIMIENTO EN FÚTBOL", las tres manifestaciones del fútbol "sénior":

→ Los equipos profesionales

→ Los equipos filiales

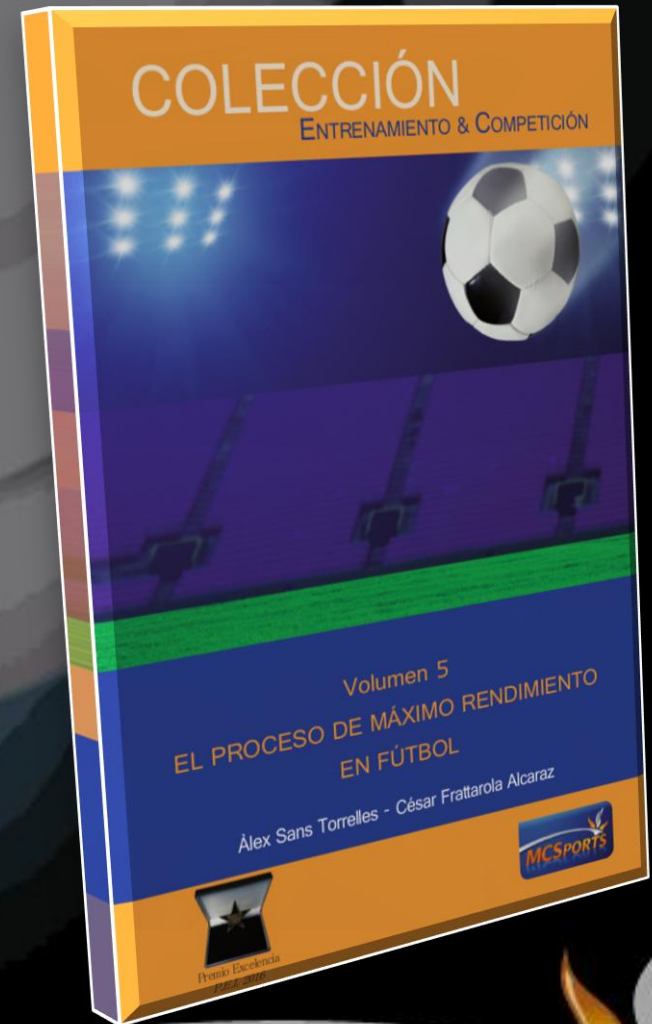
→ Los equipos amateurs

El Proceso de Máximo Rendimiento se caracteriza por perseguir a corto plazo la máxima eficacia de un equipo, de manera que éste alcance los resultados deportivos perseguidos superando al adversario en la competición.

En el equipo Sénior (profesional - amateur), se manifiestan dos grandes objetivos que definen estas estructuras:

→ Obtener a corto plazo el rendimiento adecuado del equipo, con el único objetivo de obtener los resultados deportivos establecidos (de manera genérica podemos decir que será superar al contrario en la competición).

→ Conseguir la máxima eficacia de cada jugador en relación a las formas de juego establecidas para el equipo, para conseguir el fin descrito en el punto anterior.

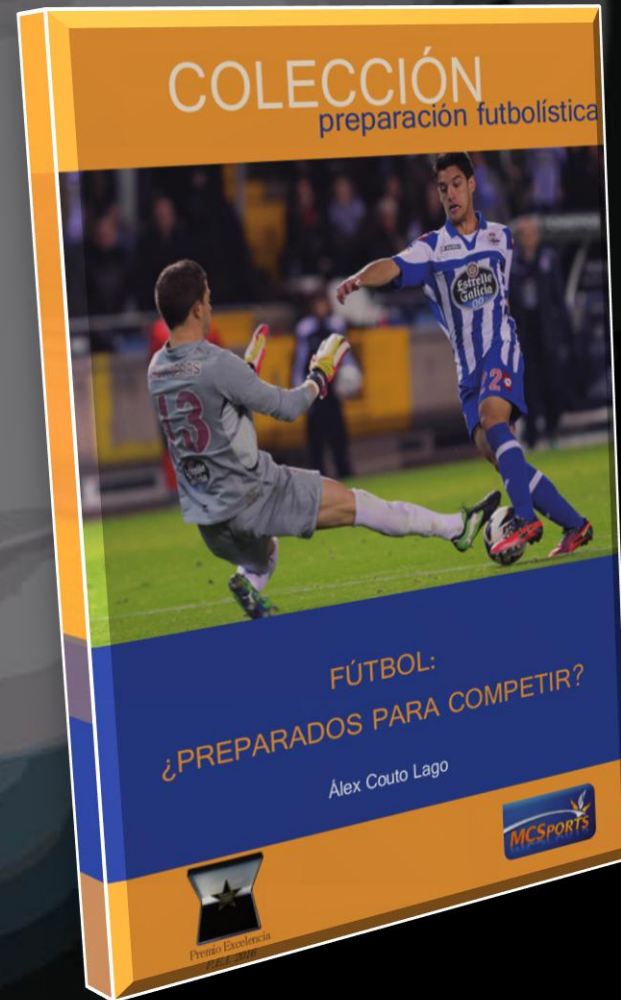




# FUTBOL: ¿ PREPARADOS PARA COMPETIR?

*Alex Couto Lago*

El estilo de juego viene definido por las características de los jugadores. El talento y la capacidad innata para afrontar el juego desde la individualidad nace, la intuición para jugar es algo intrínseco al jugador. El modelo de juego se construye alrededor de las particularidades propias de los jugadores que conforman un equipo y a partir de las asociaciones, interacciones e interrelaciones particulares y exclusivas que se derivan de su contacto a través del juego.

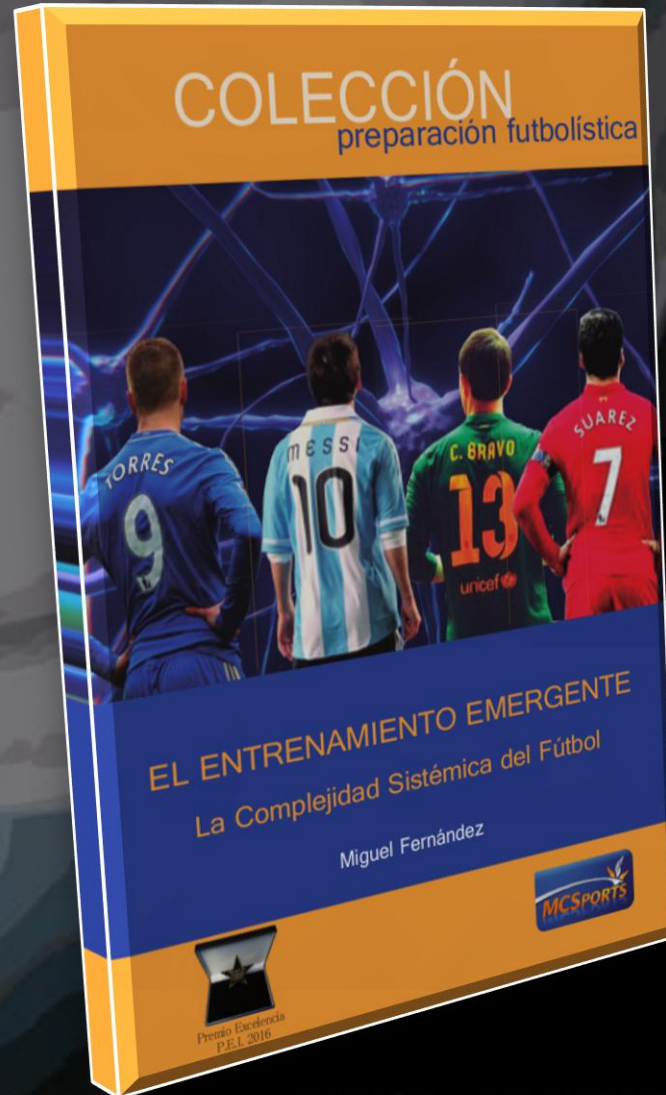


# EL ENTRENAMIENTO EMERGENTE

## La Complejidad sistemática del fútbol.

*Miguel Fernández*

El entrenamiento es una operacionalización dinámica y compleja de la preparación de un sistema. Lejos de entrenar deportistas aislados que mejoran dentro de un sistema cerrado, los jugadores son seres complejos, inmersos en un proceso dinámico en el que un amplio conjunto de variables interactúan de manera no-lineal, tanto sobre él, como con su relación con el equipo y éste en concomitancia con el entorno en el que participa. Se propone una operacionalización del entrenamiento considerando al juego, equipo y jugador como Sistemas Complejos, lo que implica un estilo diferente de trabajo.



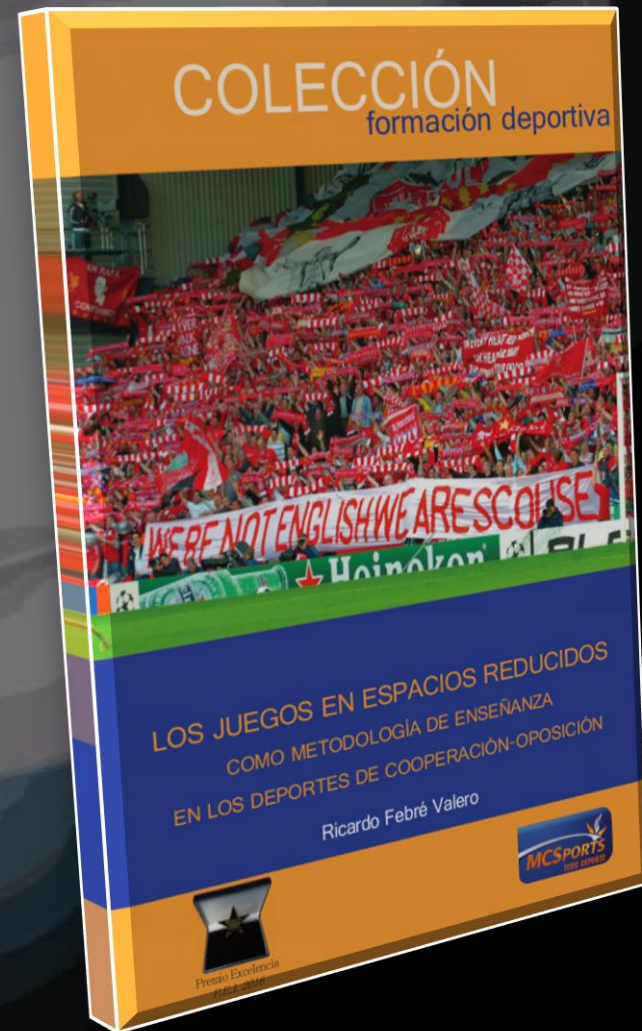


# LOS JUEGOS EN LOS ESPACIOS REDUCIDOS .

**Como metodología de enseñanza en los deportes de cooperación – oposición.**

***Ricardo Febré Valero.***

Este libro es parte de una tesis doctoral sobre una metodología concreta y muy habitual en los entrenamientos de todos los deportes colectivos: los juegos reducidos. Además de recopilar una gran cantidad de estudios sobre el tema de diferentes autores, hace un repaso acerca de las características de los deportes de Cooperación-oposición, sus formas de enseñanza y metodologías mas utilizadas.



# MODELACION TACTICA

## Fútbol-Fútbol Sala-Baloncesto-Balonmano.

*Heliodoro Hermoso-Serrano*

Con la modelación táctica se trata la periodización y planificación de los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos para una temporada en todas las categorías de la cantera de un club de deportes colectivos, incluyendo también un equipo de elite de referencia, comprendiendo los deportes colectivos de futbol, futbol sala, baloncesto y balonmano. El planteamiento del método de entrenamiento resalta la información imprescindible para entrenar un club de estas características, con la síntesis perfecta de la información necesaria para aprender a entrenar, dotando a estos deportes de un cuerpo teórico, que busca el límite de la exactitud practica, pre-establecida, pre-ordenada, que no solo difiere de la especulación y la filosofía, sino que además se hace ciencia, gracias a su justificación y su fundamentación explicita. La modelación táctica hay que contemplarla como la guía que ofrece soluciones a los entrenadores y preparadores físicos, como la hoja de ruta que determina el proceder para la elaboración del sistema de juego.





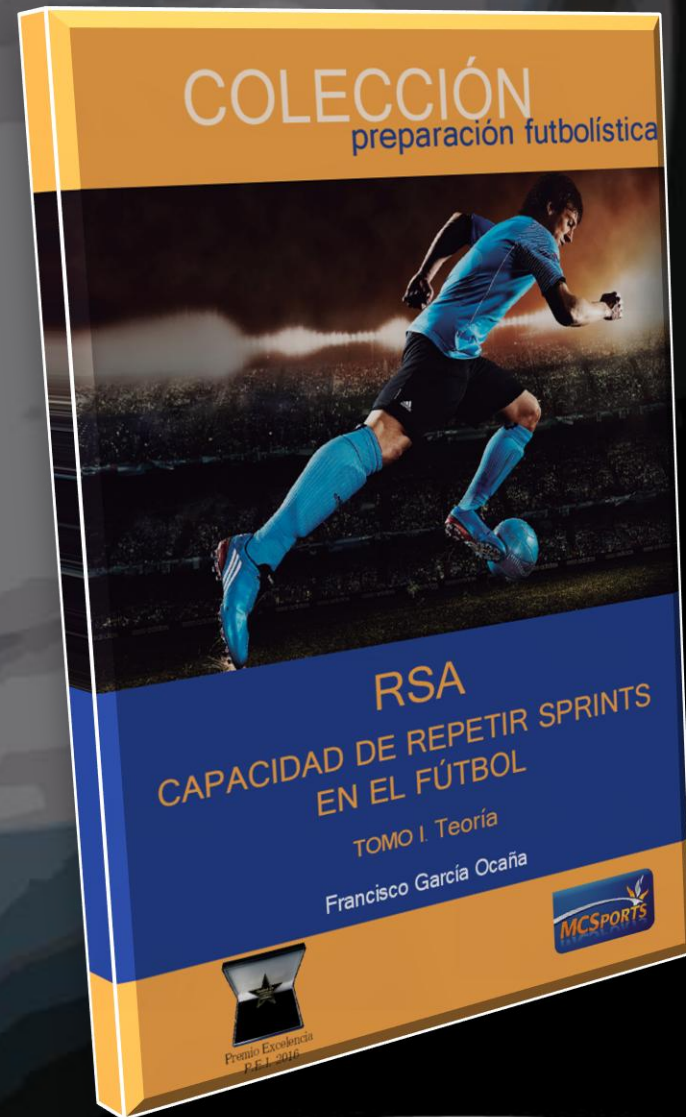
# RSA CAPACIDAD DE REPETIR SPRINTS EN EL FÚTBOL.

**Tomo I Teoría**

*Francisco García Ocaña*

El presente libro intenta profundizar sobre una de las capacidades condicionales más determinantes del rendimiento en los deportes colectivos. La capacidad de repetir sprints (RSA) o mejor dicho, la capacidad para reproducir acciones de muy alta intensidad desempeña un papel esencial en la eficiencia de los comportamientos técnicos – tácticos, sobretodo, en las últimas fases de los encuentros.

Desde el análisis del metabolismo de las diversas fuentes energéticas en este tipo de acciones al estudio de los diversos factores que la limitan. Así, como las características a tener presente cuando realizamos evaluaciones sobre esta temática. Por otro lado, mostramos también al lector los diversos métodos de entrenamiento para su optimización.



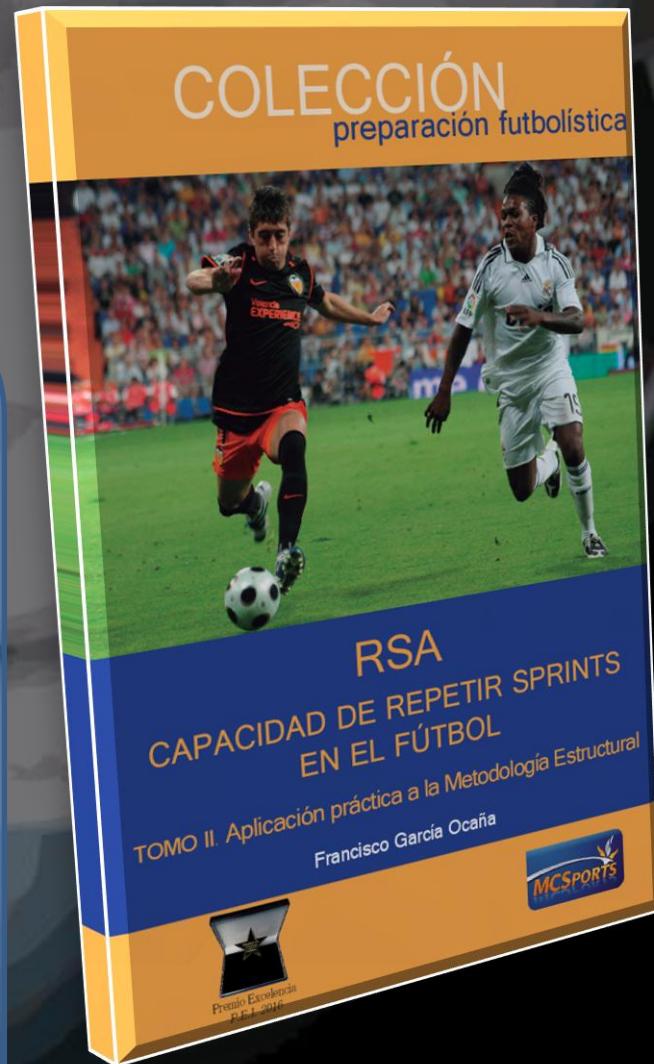
# **RSA CAPACIDAD DE REPETIR SPRINTS EN EL FÚTBOL**

## **tomo II Aplicación práctica a la metodología estructural.**

*Francisco García Ocaña*

El presente libro intenta profundizar sobre una de las capacidades condicionales más determinantes del rendimiento en los deportes colectivos. La capacidad de repetir sprints (RSA) o mejor dicho, la capacidad para reproducir acciones de muy alta intensidad desempeña un papel esencial en la eficiencia de los comportamientos técnicos – tácticos, sobretudo, en las últimas fases de los encuentros.

Desde el análisis del metabolismo de las diversas fuentes energéticas en este tipo de acciones al estudio de los diversos factores que la limitan. Así, como las características a tener presente cuando realizamos evaluaciones sobre esta temática. Por otro lado, mostramos también al lector los diversos métodos de entrenamiento para su optimización.





# EL FÚTBOL FEMENINO

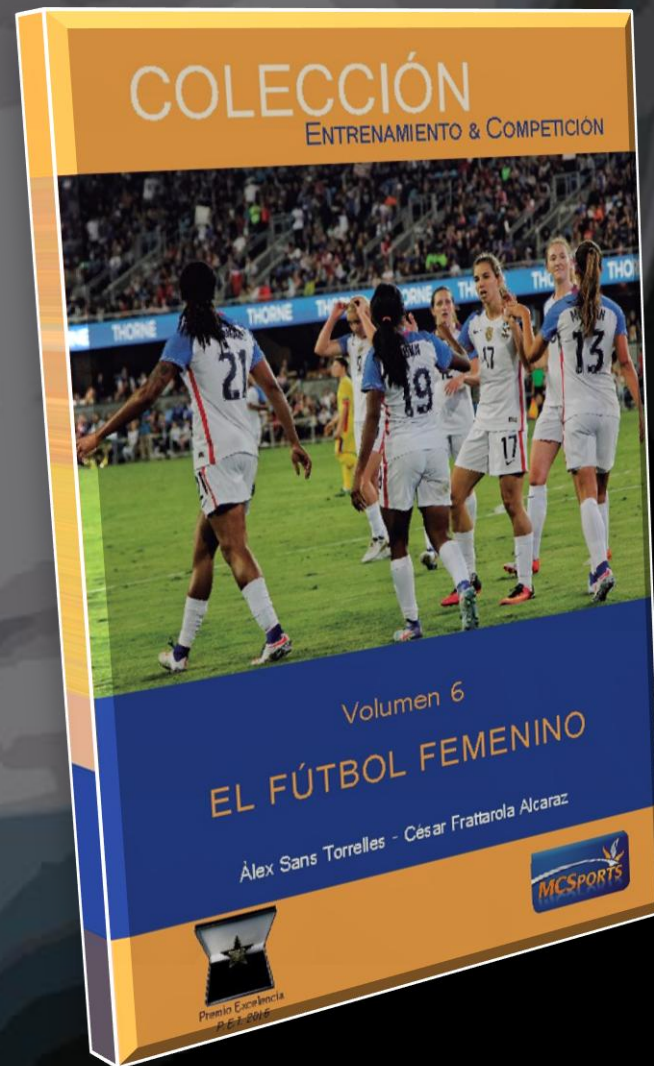
## Volumen 6

*Àlex Sans Torrelles - César  
Frattarola Alcaraz*

El sexto y último título de esta colección agrupa en un único volumen, bajo el título “EL FÚTBOL FEMENINO”, los siguientes módulos:

- A: Situación actual del Fútbol Femenino.
- B: Características diferenciales del Fútbol Femenino.
- C: El entrenamiento y la competición en el Fútbol Femenino.

Con este volumen pretendemos acercar a las/os entrenadoras/es las particularidades de los grupos, jugadoras y estructuras en los que se basa actualmente el desarrollo del FF, ofreciendo (desde la perspectiva de jugadoras, entrenadoras/es y estudiosos de este ámbito) diferentes informaciones y consideraciones, de modo que ayuden a mejorar su práctica.



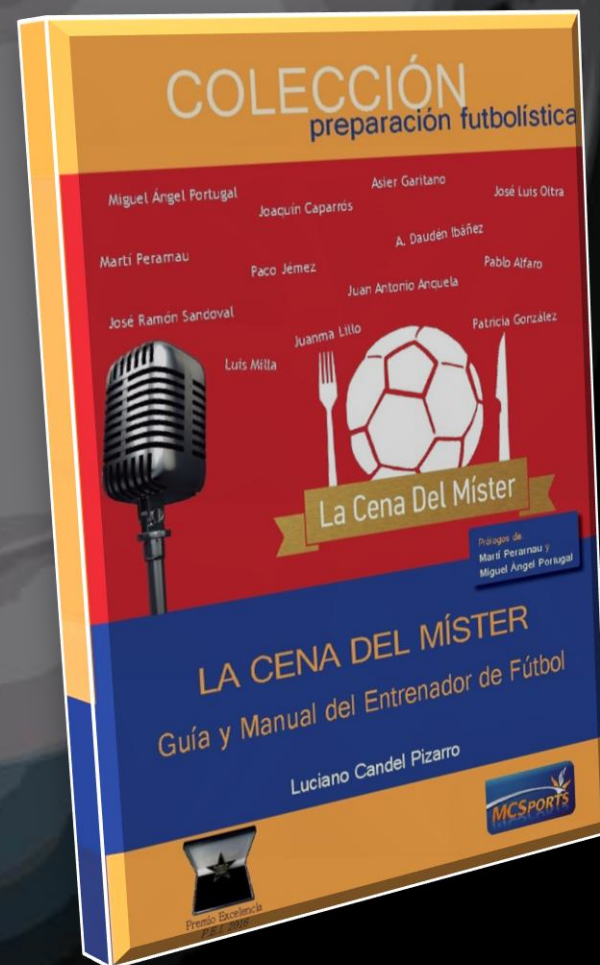
# LA CENA DEL MISTER

## Guía y Manual del Entrenador de Fútbol.

*Luciano Candel Pizarro*

Un entrenador es un maestro. Es quien señala el rumbo del equipo, tanto el rumbo estratégico, como el rumbo táctico. Es quien instruye a sus jugadores en el conocimiento y el buen uso de dichas herramientas y quien les advierte de los peligros que encontrarán en los contrincantes; es quien ilumina el escenario para que los futbolistas puedan desplegar sus capacidades; es, finalmente, quien además de ideólogo y coordinador de las energías del grupo se erige en amortiguador de las tensiones y estimulador de los talentos.

Del prólogo de Martí Perarnau





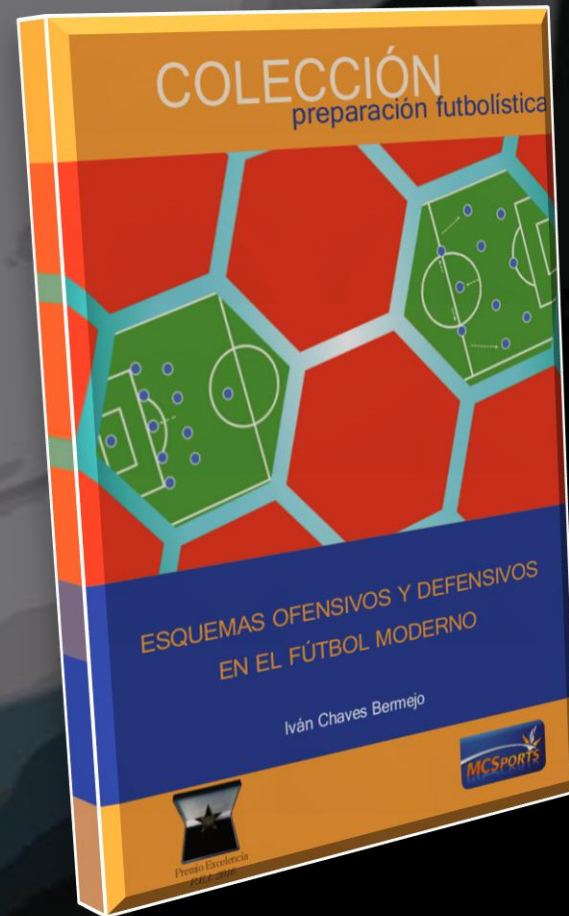
# ESQUEMAS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS EN EL FUTBOL MODERNO.

*Iván Chaves Bermejo*

Iván Chaves Bermejo (Ceuta, 1978) nos acerca, en su segunda obra publicada por MCSports, a una revisión de ciertos conceptos cotidianos del fútbol y de la concepción actual de las evoluciones de los esquemas de juego.

Como señala el autor “Llevados por la influencia de los medios de comunicación, los entrenadores terminamos entrando en un círculo vicioso en el que damos pie a que a un simple esquema se le siga llamando sistema, y que parece que eso sea la piedra filosofal, si juego con un 1-4-3-3 o con un 1-4-4-2 va a ser la clave para ganar un partido o un campeonato, cuando el fútbol es mucho más que eso, cuando al fin y al cabo todo dependerá de las características de los jugadores y de los movimientos de estos dentro de las variantes ofensivas y defensivas que hayamos trabajado”.

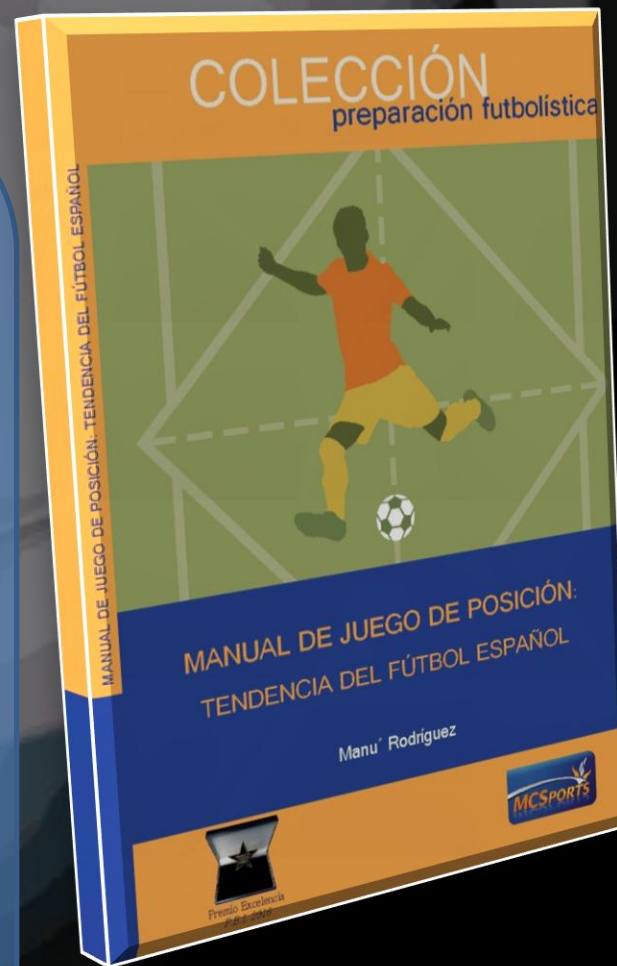
“Este libro representa una buena aportación como suma y reciclaje de conceptos importantes para el requisito técnico del entrenador de fútbol. ‘Esquemas ofensivos y defensivos en el fútbol moderno’ supone una ventana abierta a conceptos y desarrollos importantes para todos los técnicos de fútbol”. **Jesús Cuadrado Pino**



# MANUAL DE JUEGO DE POSICION TENDENCIA DEL FÚTBOL ESPAÑOL.

*Manú Rodríguez.*

Al empezar a formarme como entrenador me di cuenta de que a lo largo de los años había tenido muy pocos entrenadores que me explicaron el porqué de las cosas, los objetivos de las tareas de entrenamiento el motivo de lo que pasaba en el campo. Eso me llevó a plantearme si eso se debía simplemente a que daban por hecho que los jugadores conocíamos el juego tan bien como ellos, o bien porque improvisaban sobre la marcha y reproducían ideas ajenas sin preguntarse el motivo que había llevado a los otros entrenadores a implementar esas mismas ideas. Esto me llevó a reflexionar sobre lo importante que es saber, o al menos plantearnos por qué hacemos las cosas y además transmitírselo a los jugadores. Tengo la fuerte convicción de que si se le explica a los jugadores los motivos por los que les pedimos actuar de una manera u otra, estos, además de aprender e interesarse por el juego, tendrán una mayor implicación en el proyecto de construir un EQUIPO. En el libro se habla de temas diversos como historia del fútbol, metodología de entrenamiento y conceptos tácticos relacionados con el juego de posición o de ubicación.





# SE JUEGA COMO SE ENTRENA *Dani López*

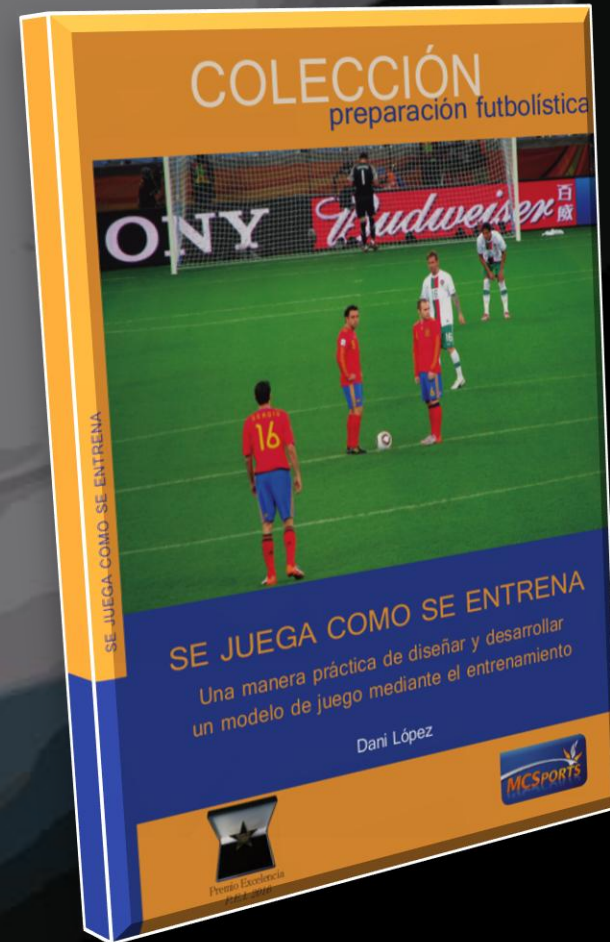
**Una manera práctica de diseñar y desarrollar un modelo de juego mediante el entrenamiento.**

'Se juega como se entrena' es un libro muy práctico sobre cómo realizar un modelo de juego para un equipo de fútbol a través del entrenamiento.

El autor pretende huir de tecnicismos y fundamentación teórica y se va directamente a lo que interesa a los entrenadores: el fútbol y su aplicación práctica.

Es un libro en dónde podrás observar un ejemplo de cómo se realiza un modelo de juego a través de sus principios y subprincipios del juego, cada uno con sus respectivos fundamentos, comportamientos y consignas, para que te hagas una idea y puedas construirte tu propia visión, seleccionando entre lo que te interesa de lo que propone el autor y descartando lo que no compartas, ya que cada entrenador tiene y debe tener su propia personalidad como místico.

Además, es muy interesante comprobar la relación entre el principio de juego y el cómo entrenarlo, ya que la obra está repleta de tareas de entrenamiento.



# EL ENTRENADOR ANALISTA PROFESIONALIDAD Y PRÁCTICA

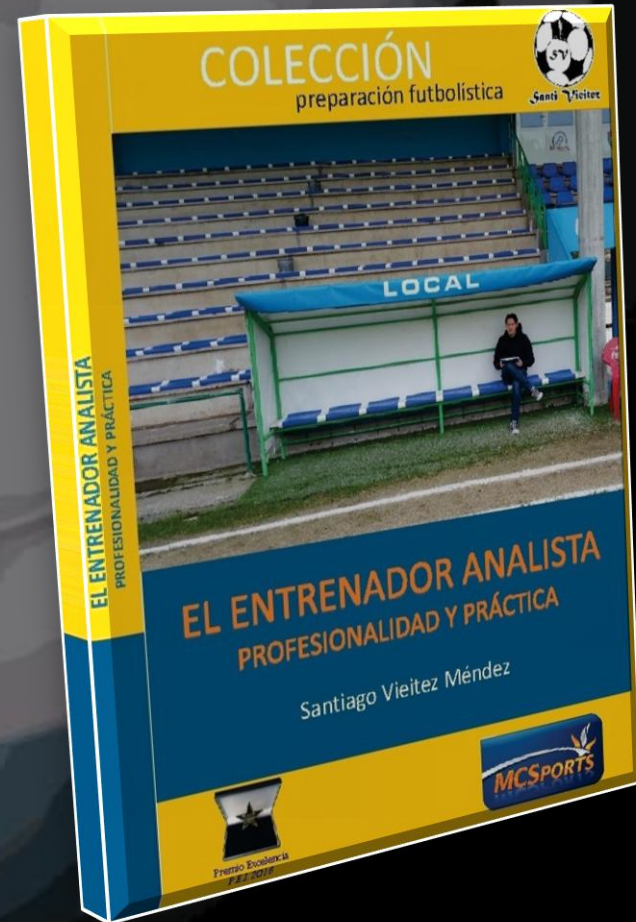
*Santiago Veitez Méndez*

“Este libro es una obra de arte para todos quienes quieren aprender a analizar. El fútbol está en constante evolución y el analista no debe pararse, no solamente a nivel lectura de fútbol, si no, con las nuevas tecnologías, planificación y organización”.

Miguel Álvarez Sánchez | Entrenador, creador y fundador de MAS-COACH

“Táctica, técnica, análisis, datos y tecnología. Palabras que van de la mano con el analista de fútbol. Este profesional, que hasta hace nada era el gran olvidado del fútbol, está implantándose poco a poco en los cuerpos técnicos profesionales”. Esta obra sale en el momento justo, abre una nueva vía para desarrollarnos en el fútbol, para conocer más en profundidad todos los detalles de este juego caótico al que tantas horas de nuestra vida dedicamos.

Dani Pérez | Creador de [ObjetivoAnalista.com](http://ObjetivoAnalista.com)





# PRINCIPIOS BÁSICOS DE TÉCNICA Y TÁCTICA DESDE EL FUNDAMENTO DEL ANALISTA DE FÚTBOL

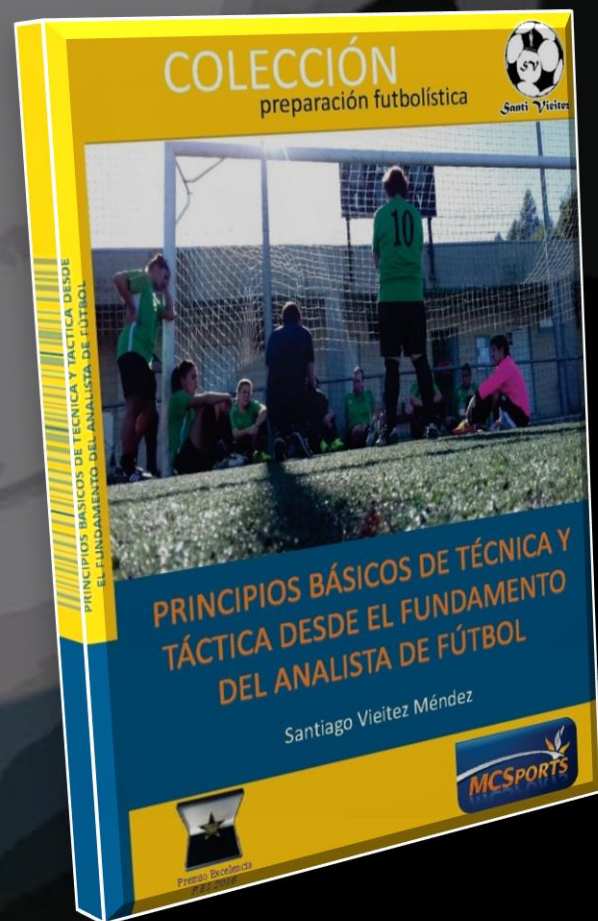
*Santiago Veitez Méndez*

“Este libro es una obra de arte para todos quienes quieren aprender a analizar. El fútbol está en constante evolución y el analista no debe pararse, no solamente a nivel lectura de fútbol, si no, con las nuevas tecnologías, planificación y organización”.

Miguel Álvarez Sánchez | Entrenador, creador y fundador de MAS-COACH

“Táctica, técnica, análisis, datos y tecnología. Palabras que van de la mano con el analista de fútbol. Este profesional, que hasta hace nada era el gran olvidado del fútbol, está implantándose poco a poco en los cuerpos técnicos profesionales”. Esta obra sale en el momento justo, abre una nueva vía para desarrollarnos en el fútbol, para conocer más en profundidad todos los detalles de este juego caótico al que tantas horas de nuestra vida dedicamos.

Dani Pérez | Creador de [ObjetivoAnalista.com](http://ObjetivoAnalista.com)

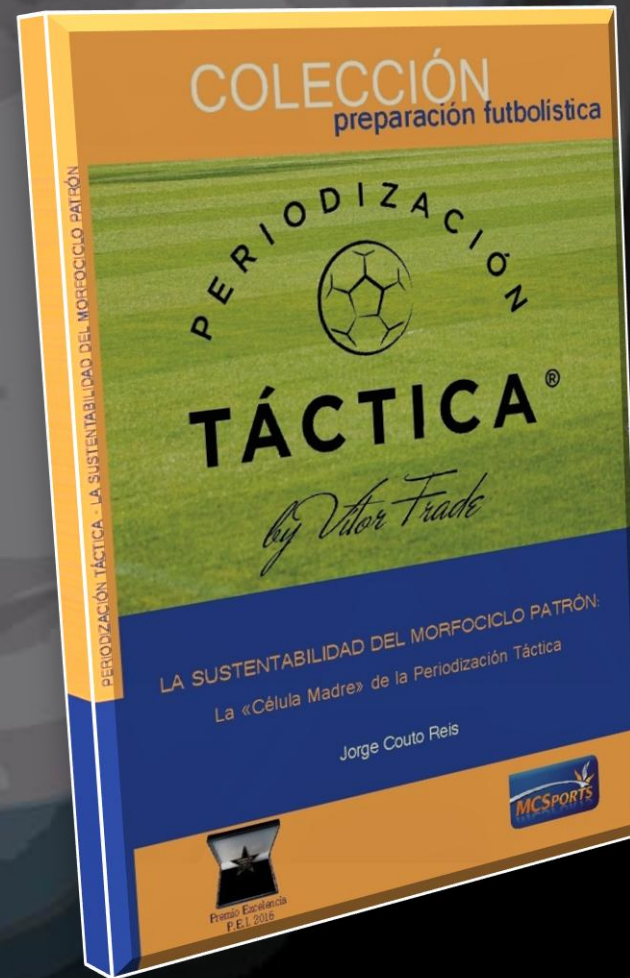


# LA SUSTENTABILIDAD DEL MORFOCICLO PATRÓN

## La “Célula Madre” de la Periodización Táctica.

Jorge Couto Reis

«Siendo el presente trabajo realizado sobre la orientación del creador de la problemática a ser estudiada, el Profesor Vítor Frade, su aportación en el contenido del presente documento ha sido inmensa a lo largo del desarrollo del mismo, con la intención de ayudar a cumplir el objetivo del trabajo, en lo que es el abordaje a la Metodología por sí creada y desarrollada, buscando investigarla y aclararla. Además, se han tomado como fuentes bibliográficas fundamentales, las que corresponden a trabajos monográficos realizados sobre su orientación, así como una extensa bibliografía compuesta por libros de diferentes temáticas y artículos científicos provenientes de fuentes muy diversas, como algunas de las más prestigiosas revistas científicas del mundo.»



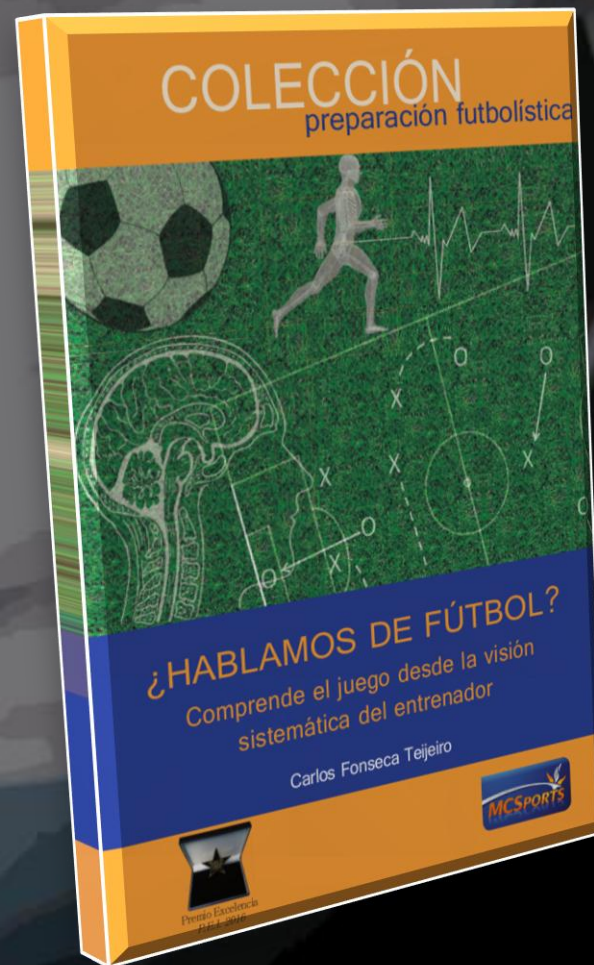


# ¿HABLAMOS DE FÚTBOL?

## Comprende el juego desde la visión sistemática del entrenador.

*Carlos Fonseca Tejeiro*

Este libro trata de facilitar al entrenador, aficionado o jugador la comprensión de este deporte. Con el podrás tratar de entender la complejidad del juego, conociendo cómo funciona el cerebro del jugador, y cómo manejarlo en el plano psicológico, o cómo fomentar su talento incidiendo en su parte subconsciente. Habla de periodización y de "entereza inquebrantable" a partir de las 4 dimensiones. Habla de técnica, táctica, juego de ubicación, microciclos, sesiones de entrenamiento y de las nuevas definiciones que están emergiendo en este deporte. Además trata el momento del partido, qué mirar durante el juego, y cómo incidir en las conductas de los jugadores. En definitiva, habla de fútbol.

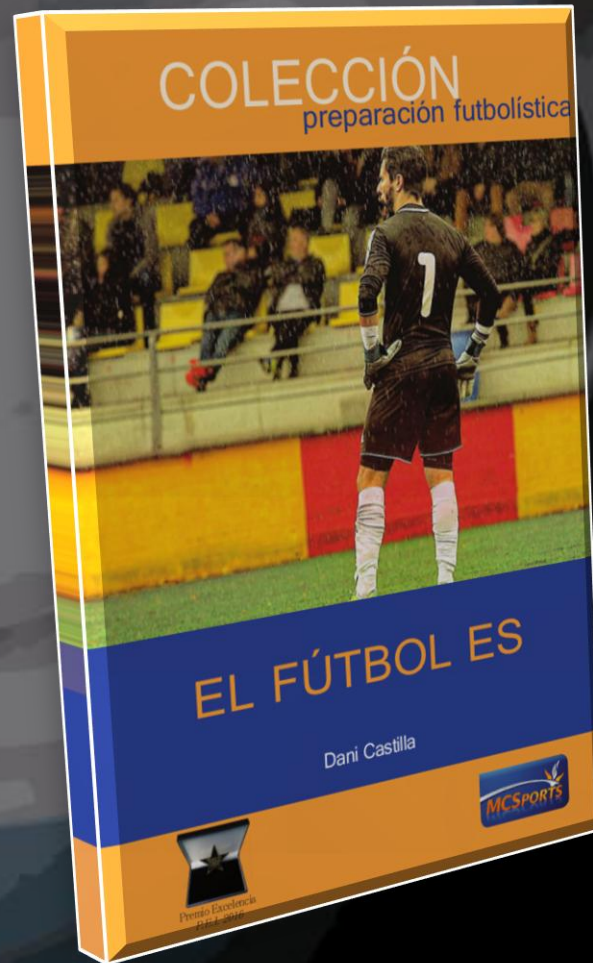


# EL FÚTBOL ES

*Dani Castilla*

Bienvenidos a "El fútbol es". Una expresión que busca despertar en el lector, diferentes expresiones con los que acompañar el titular. Así mismo, en cada capítulo se busca redefinir a través de un sustantivo o un adjetivo qué es y, sobre todos, qué valores promueve el fútbol así como práctica deportiva.

El fútbol es tiene intención de, mediante un discurso en primera persona, plasmar lo que el autor ha vivido tantos años defendiendo la portería. **Muestra un ideario que puede ayudar a gran parte del entorno que envuelve el mundo del fútbol.**





# FÚTBOL COMPLEJO

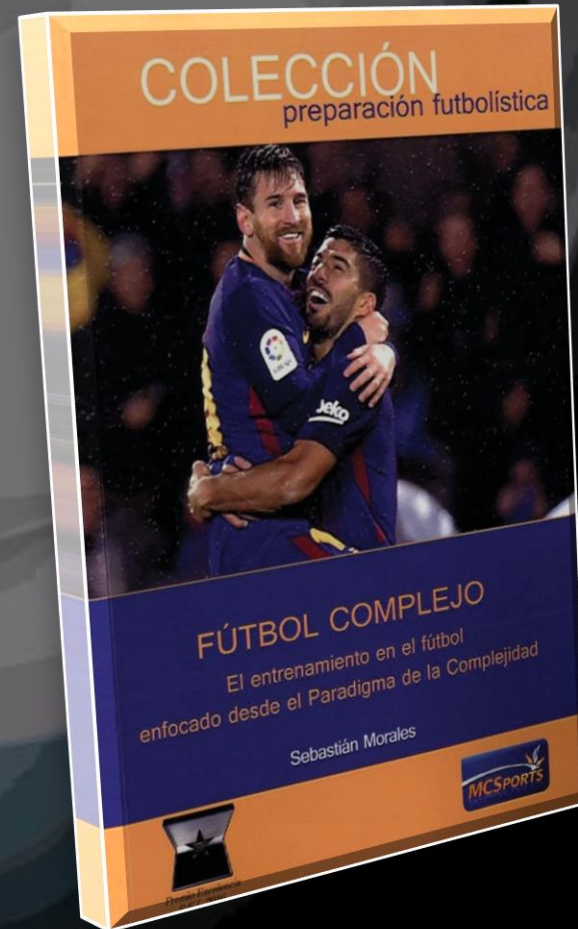
## El entrenamiento en el fútbol enfocado desde el paradigma de la complejidad.

*Sebastián Morales*

Cada vez más el fútbol se influencia de un pensamiento y una visión diferente al REDUCCIONISMO, el cual ha reinado durante muchos años y que incluso hoy permanecen vestigios de esta perspectiva en los procesos de entrenamiento.

Con el Paradigma de la Complejidad, desarrollado en este texto se busca, por tanto, que el fútbol, la enseñanza, el estudio y su práctica ATIENDAN A LA REALIDAD SISTÉMICA Y NATURAL de los seres humanos, interpretando al individuo como una estructura hipercompleja que se relaciona con su entorno.

El PARADIGMA DE LA COMPLEJIDAD también ha llegado a los PRPARADORES FÍSICOS, los cuales han tenido que sufrir la metamorfosis necesaria para poder PERMANECER EN EL DEPORTE aportando sus conocimientos ...



# CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL ÁREA DE METODOLOGÍA.

Formación y desarrollo continuo en la estructura base de un club de fútbol.

*Fernando Iturbe*

La trayectoria de Fernando Iturbe ha estado estrechamente ligada al ámbito del fútbol formación, desarrollando la misma en 4 países (España, Inglaterra, China e Irlanda) a través de ocho instituciones profesionales (SD. Eibar, Athletic Club de Bilbao, Atlético de Madrid y C.A. Osasuna entre otros), destacando por su desempeño en la implantación de métodos para el desarrollo, gestiones y seguimiento de los mismos en procesos formativos.

En este libro, que surge del Proyecto final para el I Máster de Entrenadores (RFEF / Universidad Rey Juan Carlos) obteniendo la calificación de Excelente Mención Especial, tratará de dar respuesta a todas y cada una de esas preguntas desde un enfoque práctico y visual que ayudará al lector a reflexionar y elaborar un punto de vista particular, sobre cómo afrontar la dirección del departamento de metodología de un club con estructura amateur o profesional.





## METODO DE ENTRENAMIENTO “AIRE”

Tomás Calvar Landín.

Con su método AIRE, Tomás Calvar puede aportar una herramienta a todos aquellos entrenadores interesados en la mejora técnica de sus jugadores. Método que se basa y se articula en torno al jugador, lo hace crecer. No se centra en el entrenador, en su comodidad, sino en el desarrollo individualizado del jugador. Además, no perpetúa el error, sino que lo persigue hasta acabar con él.

La repetición es necesaria en el aprendizaje de un gesto automático, como muy bien se justifica en este trabajo, pero, si esta repetición se asienta sobre un gesto ejecutado con errores, perpetúa ese error. En el método AIRE, el error intenta ser erradicado desde el principio, la repetición tiene sentido y el jugador crece en su técnica... Esta repetición, permitirá, al igual que cuando conducimos un coche, que el jugador libere su pensamiento, su cognición para prestar atención a los acontecimientos que surgen y que podrán hacer variar las acciones sobre la marcha.





Libros:

Infantiles, Educativos, aficionados y Sociales.

MCsports

Telf. : (+34) 986.245.262

E-mail: pedidos@mcsports.es





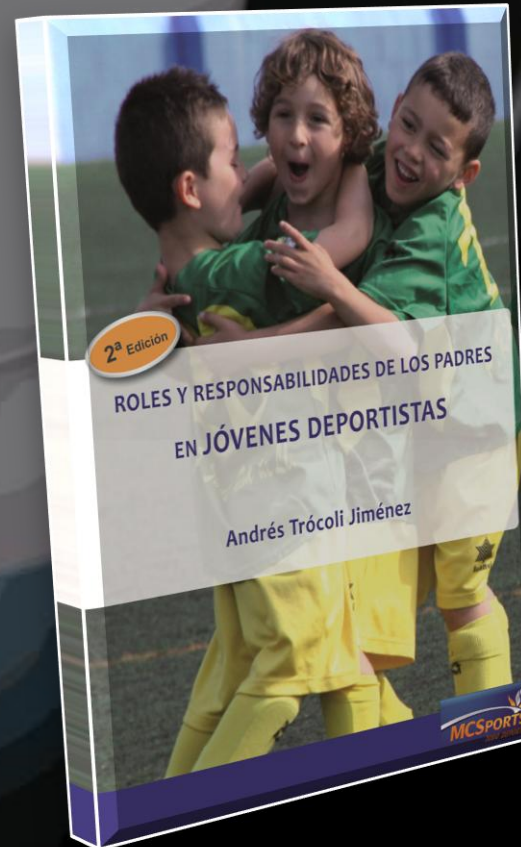
# Roles y responsabilidades de los padres en Jóvenes Deportistas.

Andrés Trócoli Jiménez

*Roles y responsabilidades de los padres en los jóvenes deportistas está orientado a todos los padres y madres, facilitándoles de este modo el uso de una herramienta adecuada que posibilite una mayor concienciación de la realidad deportiva de sus hijos.*

Es nuestro deber acercar a todo el público a ello para que seamos más conscientes sobre la importancia de la implicación parental en los niños y niñas deportistas.

Es de sumo interés el conocimiento sobre la envergadura que tienen las propias actuaciones de los padres en relación el joven deportista, directa e indirectamente, tanto en el desarrollo profesional cómo en el personal y formativo del joven, así como en su capacidad de superación ante las adversidades que intrínsecamente el deporte les somete. Por ello, *Roles y responsabilidades de los padres en los jóvenes deportistas* tiene la ilusión y la capacidad de ser una herramienta positiva en el desarrollo del joven deportista, cualificando a los progenitores para reducir en la mayor medida de lo posible la presión a la que los jóvenes están sometidos por las características tanto intrínsecas cómo extrínsecas del deporte reglado en general y el fútbol en particular.



# Fútbol: Diccionario Terminológico Multilingüe

Ángel Vales – Alberto Areces – Hugo Blanco

Hoy en día, es un hecho evidente que el denominado efecto globalización instaurado en otros órdenes sociales como el político, cultural y/o económico también ha llegado al fútbol. En el caso concreto del fútbol español, motivado por el éxito deportivo cosechado recientemente por la Selección Española y equipos de LaLiga como el R. Madrid, Barcelona, Sevilla y At. Madrid, se observa que países futbolísticamente de élite como Alemania, Inglaterra, Francia, Portugal e Italia, así como otros con un fútbol todavía en fase emergente como China, Nueva Zelanda, Arabia Saudí, Kazajistán, Israel, Egipto, Malta, Congo, Australia, etc., son destinos habituales de diferentes profesionales españoles del mundo del fútbol.

Bajo estas circunstancias, parece claro que los profesionales del fútbol en general deban aplicarse en intentar perfeccionar su capacidad comunicativa en distintas lenguas, con el fin de poder mejorar su disponibilidad para desenvolverse correctamente en las diferentes tareas y situaciones a las que se enfrentan en su día a día de trabajo.

Con la elaboración de este diccionario terminológico multilingüe se pretende ofrecer a técnicos, jugadores, agentes y gestores deportivos, árbitros, etc., una herramienta indispensable, de corte lingüístico, que contribuya a mejorar su capacidad de comunicación en sus distintos campos de actuación: entrenamiento, competición, formación, dirección, etc., poniendo a su alcance una completa terminología propia del fútbol para ser utilizada de forma ágil en diversas situaciones y entornos geográficos.

Entendemos que la consulta y/o estudio de los más de 1500 términos ofrecidos en el presente documento permitirá a sus lectores adquirir una mayor fluidez comunicativa con las personas de su entorno futbolístico, aumentando su capacidad para comprender y utilizar, en varios idiomas, expresiones de uso frecuente y específico en este deporte.





# “A-Z Fútbol. Diccionario-Guía. Terminología del Fútbol”

*José Enrique Caballero Espinosa*

“Su pasión es el fútbol, pero también la mejora y el aprendizaje continuo. Pocos hay que ocupen su tiempo y el de su familia de una forma tan desinteresada como él. No hay curso al que Enrique no asista, no hay equipo al que Enrique no haya visto entrenar, de esta forma conocí a Enrique Caballero. Merece la fortuna de poder saborear el fútbol profesional, fe no le falta... Y conocimientos, tampoco. Mucha suerte, amigo.”

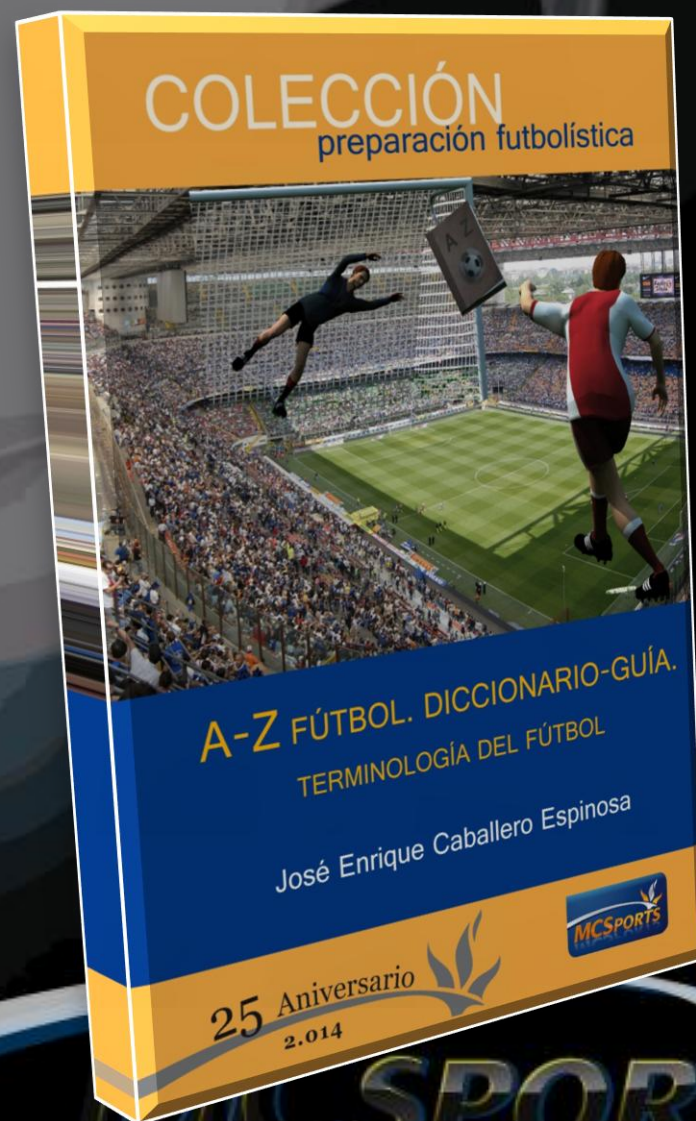
*Pepe Mel, Entrenador del Real Betis Balompié 2013.*

“A la hora de describir este trabajo, tendría que decir, Kike Caballero: ¿cómo puede ser un libro, Kike Caballero? Porque lo que representa este largo, laborioso y magnífico trabajo, son las señas de identidad de su autor. Pasión, constancia, perseverancia y trabajo en silencio: fútbol con mayúsculas, fútbol como una forma de vida. Creo, y espero que transmitir y compartir todos estos conocimientos, ayude al lector a tener una rápida visión de nuestro querido deporte y represente un punto de arranque para su autor a nivel profesional.”

*José González López, Ex futbolista del Cádiz C.F., RCD Mallorca, Albacete Balompié, Rayo Vallecano, Málaga y Tianjin (China) y Ex entrenador de Cádiz C.F., Albacete Balompié, Córdoba C.F. y Real Murcia.*

“Podría escribir del autor del libro como persona y como amigo muchas líneas, pero solo voy a hablar de él como amante y gran profesional del fútbol, que solo piensa en mejorar su profesión. Buena prueba de ello es este precioso y completo ejemplar pensado para mejorar en el fútbol después de que el autor haya echado muchas horas intentando aprender más si cabe de lo que ya sabe. Por eso solo quiero felicitarte por este gran trabajo que has preparado. Felicidades y suerte, amigo mío.”

*Pepe Carcelén, Ex entrenador junto José Antonio Camacho de: Real Madrid, R.C.D. Español, Selección Nacional Española, Selección Nacional de China, Benfíca, Osasuna entre otros.*



# Entrenador Líder.

## Psicología deportiva para la gestión de equipos de éxito.

*Oriol Mercadé Canals*

Este libro va dirigido a ti, entrenador. A ti, que te apasiona tu trabajo y quieres generar magia con tus jugadores. Estas páginas están hechas con la intención de ayudarte a sacar el máximo rendimiento de tus jugadores, independientemente de que dirijas un equipo amateur, formativo o profesional.

A lo largo de este libro revisaremos las grandes gestas de equipos deportivos y explicaremos cómo la psicología del deporte nos puede complementar como entrenador. También estudiaremos el nuevo estilo de liderazgo y descubriremos a qué se debe su éxito, entenderemos las claves para cohesionar un equipo deportivo, cómo influenciar positivamente a nuestros deportistas y cómo fomentar entre ellos valores que podrán aplicar al resto de aspectos de su vida. Todo desde una perspectiva práctica y empleando ejercicios divertidos con los que se podrá trabajar la psicología directamente en la pista.

Al final de cada capítulo encontrarás un test para evaluar tus aptitudes como entrenador, el clima motivacional que hay en tu equipo, el grado de cohesión, los valores de tus jugadores y las actitudes de sus padres. El libro que tienes entre tus manos, tiene, pues, una primera parte más teórica donde se presentan distintos conceptos y en una segunda parte entraremos en un plano más práctico.

¿Estás listo? ¡Pues que empiece el partido!





# "Fútbol . Escuela para la vida."

**Manuel Conde - Fernando Sánchez Salinero -  
Josemi Valle - Sergio G<sup>a</sup> Castiñeiras - Pedro  
Gómez - Grupo HI20 (Universidad de Vigo)**

*"[...] En esta vida nadie te regala nada y el esfuerzo, estudio, trabajo, dedicación, disciplina y hacer las cosas bien son valores que hay que empezar a inculcar a nuestros hijos e hijas. Debemos sembrar para recoger, esa es la única fórmula que conozco y entiendo para progresar tanto en la vida como en el deporte".*

**Paco Herrera**

Entrenador del Real Club Celta de Vigo.

*"[...] Este texto traspasa lo meramente futbolístico y se convierte en un tratado de formación emocional muy rico en VALORES. Valores en los que está basado el fútbol pero que te ayudan en cualquier faceta de la vida como el tesón, el esfuerzo, la capacidad de superación, el trabajo en equipo y tantos otros. Al niño (y a los menos niños) se le enseña fútbol, haciéndole ver que no es lo único ni tan siquiera lo más importante en el mundo. Es francamente didáctica y muy válida. Otra vez FELICIDADES".*

**José Luis Oltra**

Entrenador del Real Club Deportivo La Coruña.

*"Una sociedad individualista, competitiva y deshumanizada, ha convertido el deporte en un refugio de valores. El fútbol potencia la colectividad por encima del individuo y se convierte en el vehículo más efectivo y moderno no sólo para sobrevivir, también para triunfar en cualquier ámbito. [...]"*

**José M<sup>a</sup> Rodríguez**

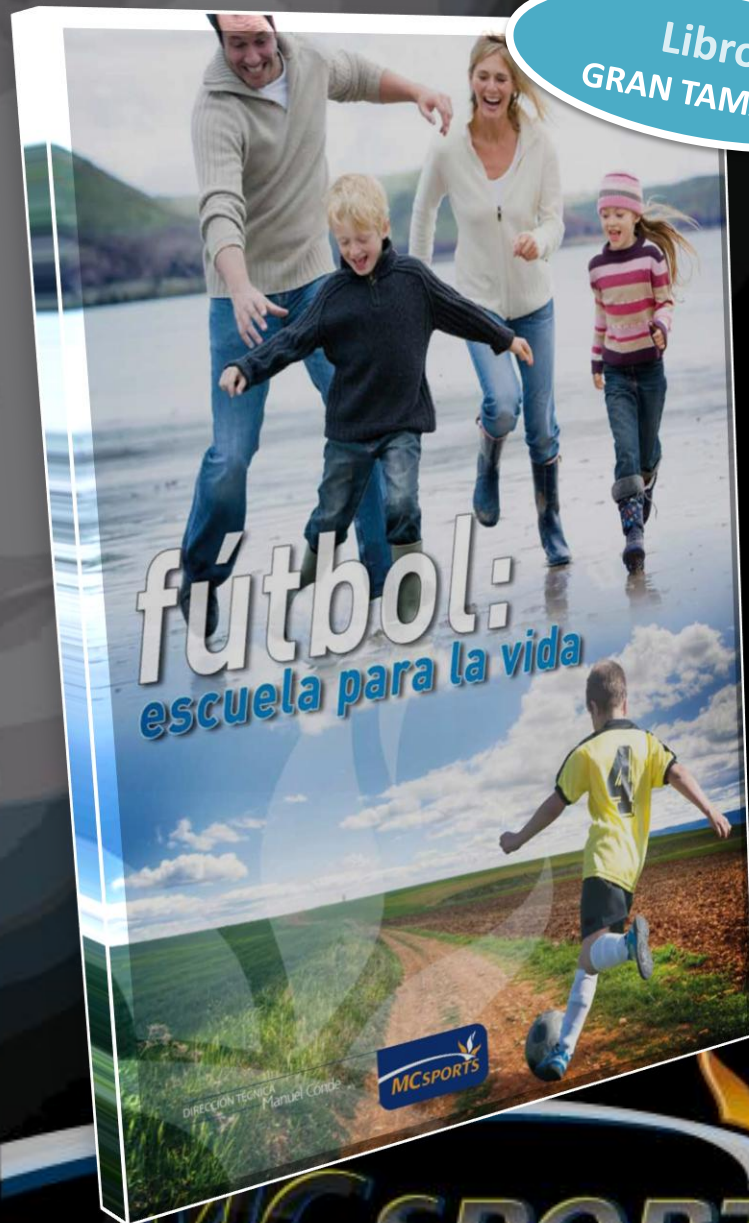
Redactor jefe de deportes de Marca.

*"Una vez más Manuel Conde pone a nuestra disposición la búsqueda que no el encuentro y el camino que no la meta; porque sabe que esta última es el verdadero camino".*

**Juan Manuel Lillo**

Entrenador Nacional de Fútbol

**Libro  
GRAN TAMAÑO**

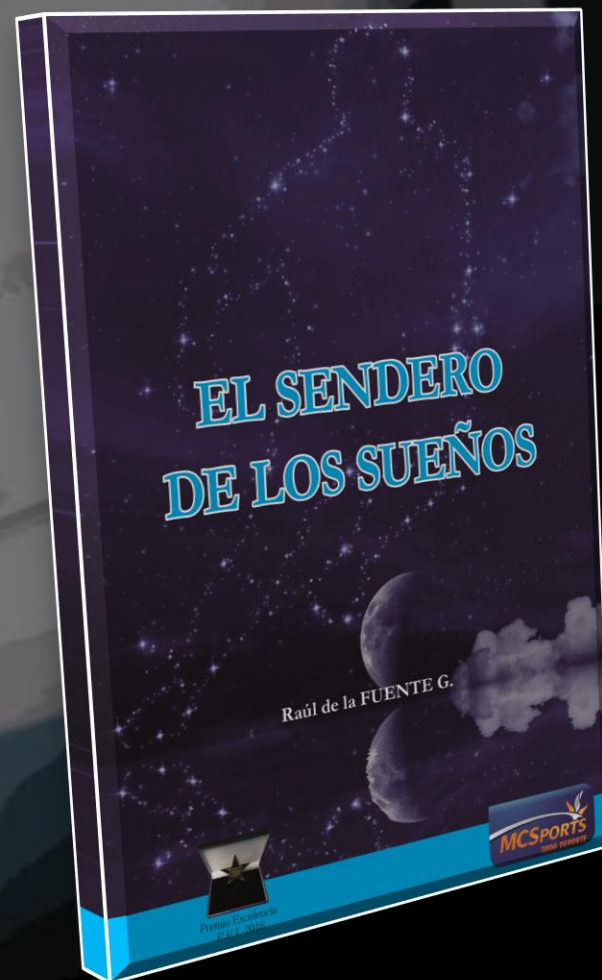


# El sendero de los sueños.

*Raúl de la Fuente G.*

“El sendero de los sueños”: En los confines de América del Sur, al otro lado de la Cordillera de los Andes, un niño imagina que un día será un jugador de Fútbol.

Gracias a sus esfuerzos logra cumplir su esperanza, más un nuevo sueño se suma al anterior y el joven va construyendo su vida aspirando a realizar nuevos y valiosos objetivos, siempre relacionados con las actividades deportivas y sus aportes al desarrollo humano.



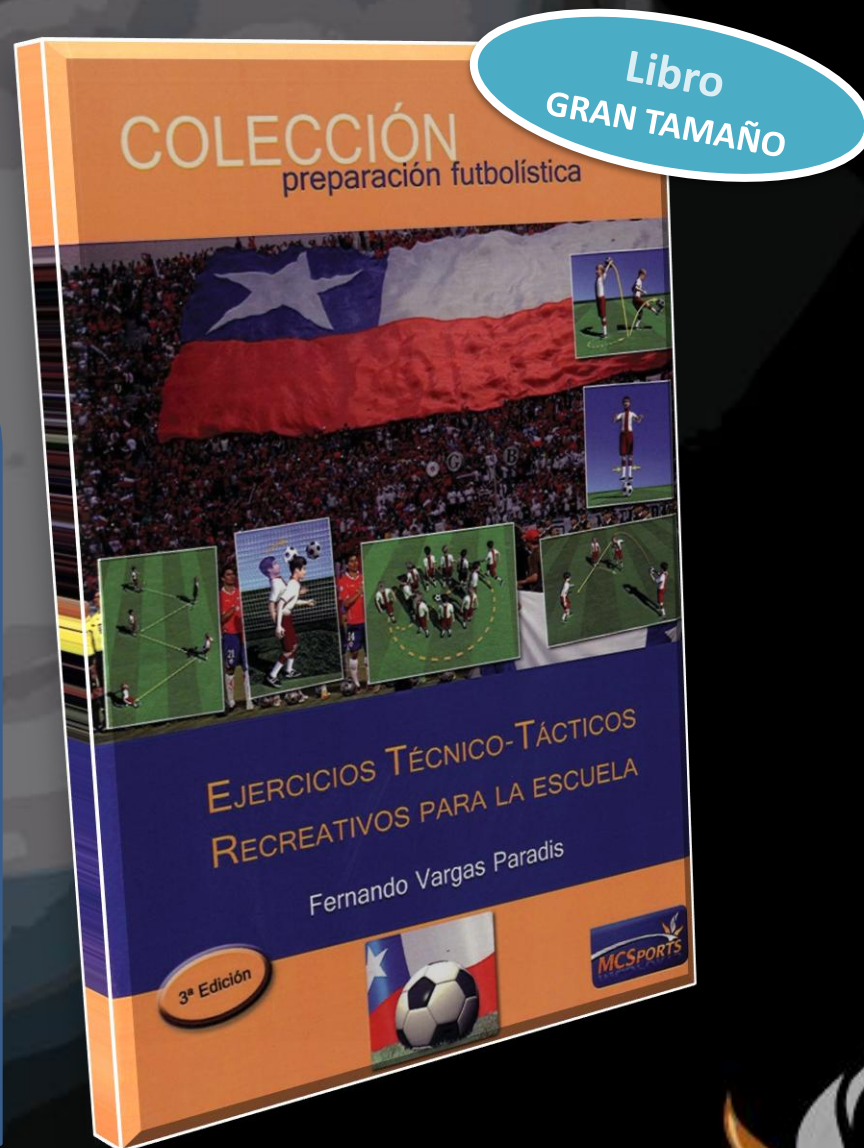


# Ejercicios Técnico-Tácticos Recreativos para la escuela.

*Fernando Vargas Paradis*

El juego es una forma de comportamiento natural, propia del ser humano que se manifiesta con mayor intensidad durante la niñez y adolescencia, logrando gracias a ello una relación mas cercana con el mundo que lo rodea, ya sea con sus padres, parientes, amigos e incluso con nuevas amistades que gracias al juego pueda conseguir.

Dentro de ésta realidad, se destaca al deporte como una de las formas mas importantes en las que el menor puede participar de manera libre y espontánea, siendo sin duda una de las mejores actividades para su formación integral como persona, y dentro de ellas sin duda las escuelas de fútbol formativo. A través de la práctica deportiva el joven logrará beneficios en tres áreas bien definidas: el área del desarrollo físico, el área del desarrollo intelectual y el área del desarrollo social.



## “Semillas Club. La Cantera del Deporte”

*Raúl de la Fuente G.*

En un pasado cercano, cuando la tecnología aun no ocupaba casi todo el tiempo libre de los niños, en las afueras de la ciudad se forma una “bandita”: Ellos prefieren el juego del balón a la delincuencia. El barrio los acoge, el entorno los comprende y gracias a su pasión deportiva surge un innovador proyecto que transformará sus vidas.



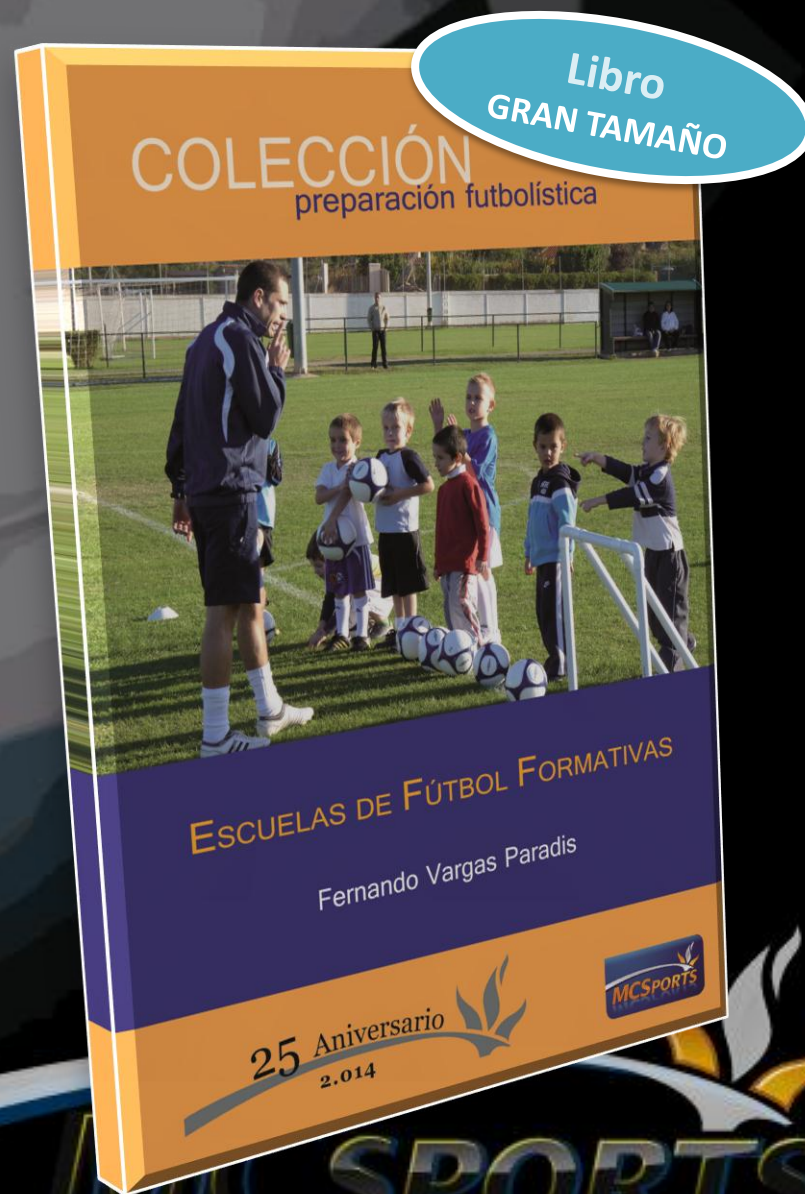


## “Escuelas de Fútbol Formativas”.

*Fernando Vargas Paradis.*

Hacer un alcance a la interpretación o sentido exacto que se le da a la COMPETITIVIDAD, cual sería la de desarrollar una actitud y/o disposición en el deportista, en nuestro caso por su paso en una ESCUELA DE FÚTBOL, que lo haga tender al logro de un rendimiento óptimo en una actividad en relación con otros deportistas, entregando lo que en el deporte se encuentra implícito como actividad social, y que es, buscar la excelencia a través de un proceso educativo, integral y multidisciplinario, que abarque lo físico, social, cultural, intelectual y moral.

Es por ello que toda escuela de fútbol debe propender como tarea básica, que estos elementos de educación integral se cumplan a fin de entregar al niño que se prepara deportiva y socialmente para la práctica de un deporte masivo como es el fútbol, lo que realmente lo beneficiará, por un lado lo técnico y por otro lo educativo, integral y formativo de valores.



# Patínaje en línea.

## Guía por niveles

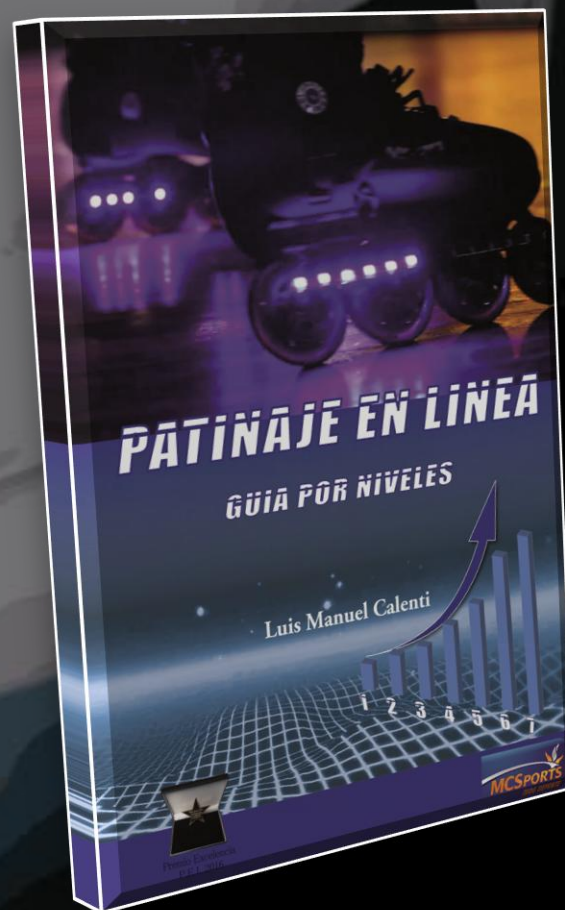
*Luis Manuel Calenti*

Tanto unos como otros encontrarán en esta guía un instrumento práctico con el que ir mejorando en cada entrenamiento y viendo como su nivel de patínaje aumenta progresivamente.

Durante mucho tiempo los monitores de patínaje han mantenido celosamente el secreto de los niveles de patínaje, las habilidades que engloba cada nivel y los ejercicios para lograrlos, guardándolos para sí mismos.

Ahora y gracias al trabajo de muchos años de experiencia esta guía muestra por primera vez un sistema de aprendizaje sistemático y progresivo de los niveles de patínaje en línea, resumidos en las habilidades principales de cada nivel.

Asimismo en las últimas páginas hay descritos multitud de juegos que sirven para reforzar dichas habilidades, un anexo con la lista de niveles y sus habilidades, un ejemplo de diploma acreditativo para los alumnos, una tarjeta de nivel y un ejemplo de “examen” para comprobar las habilidades y nivel que vayamos obteniendo.□





## ¿ ENTRENAS O EDUCAS?

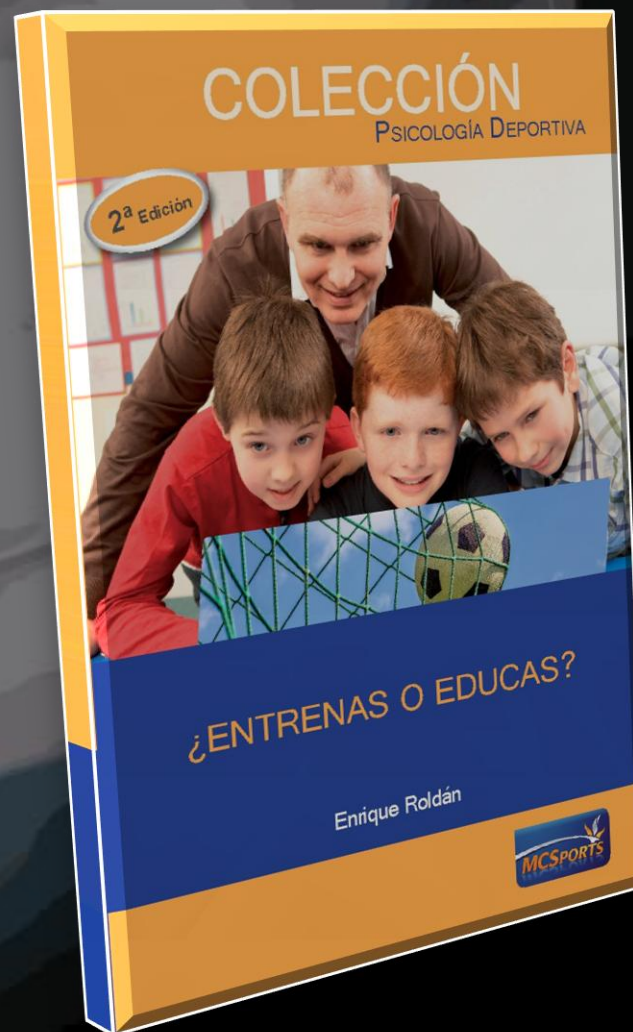
*Enrique Roldán*

Tanto unos como otros encontrarán en esta guía un instrumento práctico con el que ir mejorando en cada entrenamiento y viendo como su nivel de patinaje aumenta progresivamente.

Durante mucho tiempo los monitores de patinaje han mantenido celosamente el secreto de los niveles de patinaje, las habilidades que engloba cada nivel y los ejercicios para lograrlos, guardándolos para sí mismos.

Ahora y gracias al trabajo de muchos años de experiencia esta guía muestra por primera vez un sistema de aprendizaje sistemático y progresivo de los niveles de patinaje en línea, resumidos en las habilidades principales de cada nivel.

Asimismo en las últimas páginas hay descritos multitud de juegos que sirven para reforzar dichas habilidades, un anexo con la lista de niveles y sus habilidades, un ejemplo de diploma acreditativo para los alumnos, una tarjeta de nivel y un ejemplo de “examen” para comprobar las habilidades y nivel que vayamos obteniendo.□



# MI PRIMER LIBRO DE KARATE

*Simón Pedro Fuentes Navarro*

Este libro es una sencilla y divertida guía didáctica para aprender a través de su protagonista "Hugo", los principios y normas básicas de karate-do.

Se muestra un repertorio técnico y teórico de posiciones, defensas, golpes de puño y pierna, Ukemis, Katas y diferentes tipos de kumite más importantes, ayudando al joven karateka junto a sus entrenamientos cotidianos a ir consolidando sus aprendizajes y dominio de este bonito e interesante arte marcial.

Se completa la obra con una breve exposición de los estilos más importantes de karate-do: Goju Ryu, Shito Ryu y Shotokan; continuando con los diferentes tipos y modalidades de competición, katas y kumite.

Resultando un libro ameno y de fácil comprensión, sirviéndoles como complemento para la obtención del cinturón negro.





# BE WATER, MY FRIEND

## Estrategias para fluir en el deporte y en la vida.

*Raúl Ballesta Barrera.*

Se ha publicado mucho acerca de los componentes del Flow, de su descripción y los aspectos que componen la experiencia de fluir desde que en 1997 Mihaly Csikszentmihalyi acuñara el término por primera vez. Sin embargo, no se ha escrito nada o muy poco sobre cómo desarrollarla experiencia de Flow. El presente libro te ayudará a trabajar aquellos aspectos que componen el Flow para qué con un poco de práctica puedas alcanzar tus mejores experiencias en todas tus facetas vitales. Conseguir ese profundo sentimiento de disfrute creativo, de absorción total en la tarea y de concentración activa está más cerca de lo que crees.

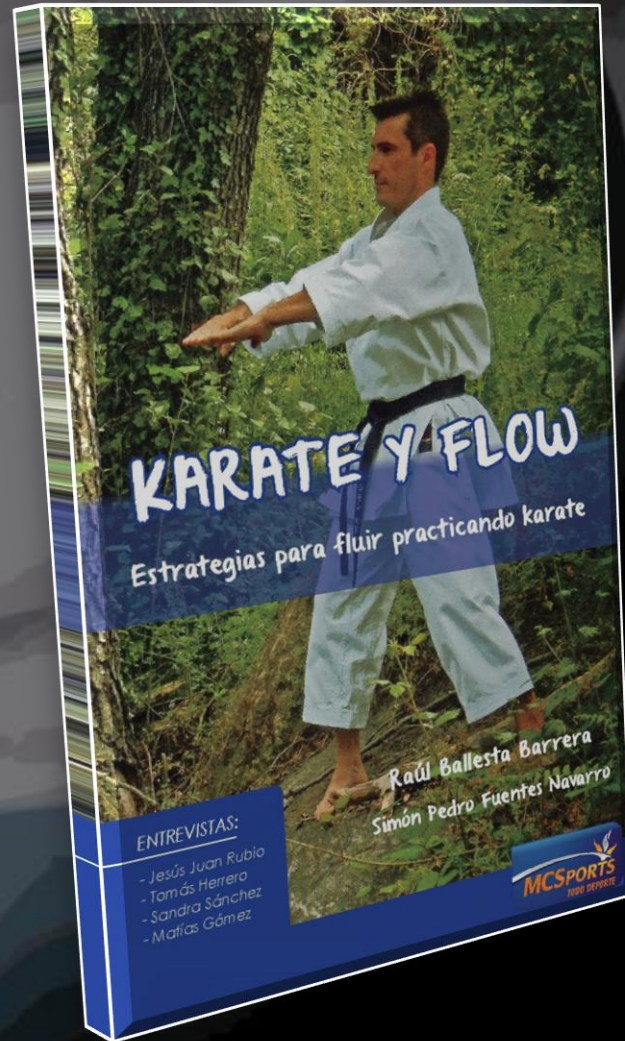
Asimismo, encontrarás entrevistas a celebres deportistas como David Meca, Ruth Beitia o Albert Español entre otros que nos contarán brevemente su experiencia en el mundo del Flow.



## Karate y Flow

*Raúl Ballesta Barrera / Simón Pedro  
Fuertes Navarro*

El estado de Flow o flujo ocurre cuando estamos tan concentrados en lo que estamos haciendo que perdemos la conciencia de nosotros mismos mientras el tiempo se distorsiona y los pensamientos desaparecen, actuando de manera intuitiva, dejándonos llevar y simplemente actuando en perfecta comunión con la tarea que estamos llevando a cabo. ¿Es posible fluir practicando karate? ¿Podemos conseguirlo a voluntad? En este libro damos respuesta a estas preguntas y te enseñamos cómo conseguirlo, con ejercicios prácticos y siguiendo el método Flow. Destinado a todo aquel practicante de karate sea del nivel que sea que busque fluir con la práctica del karate





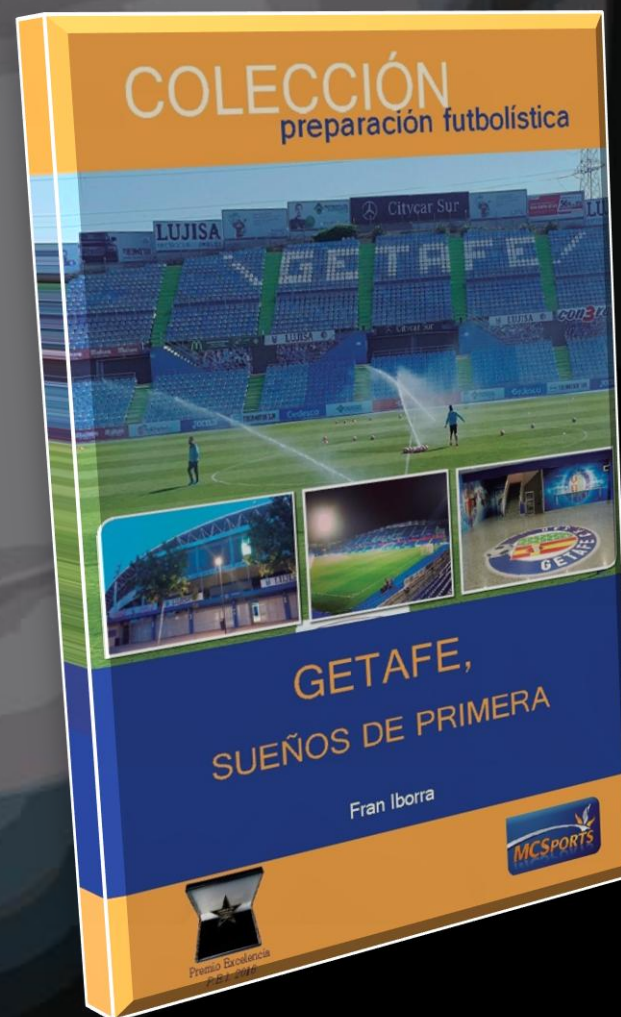
## GETAFE, Sueños de primera.

Fran Iborra.

Corría el año 2004. Nadie en la entrañable familia del Getafe esperaba ver al equipo de sus amores en primera división. No era objetivo ni para el vestuario ni para la afición. ¿O quizá alguien sí contaba con ello?

Mediante los recuerdos, las palabras de los protagonistas y sus testimonios directos, este es el repaso a la historia del ascenso a Primera división y de las aventuras de un modesto y sus seguidores que, transformado en fantasía onírica, duró doce años completando éxitos y sufrimientos impropios de la realidad del equipo. Así nos dimos a conocer. Así llegamos a lo más alto de España, vuelo, ida y vuelta acompañados por Gica Craioveanu, Sergio Pachón, Mariano Pernía, Javi Casquero, Rafa López, Pedro León o Dani Pacheco.

Todo comenzó en Tenerife. Estábamos hablando de sueños. De cumplir uno. Pero qué sueño. ¿Queréis venir?



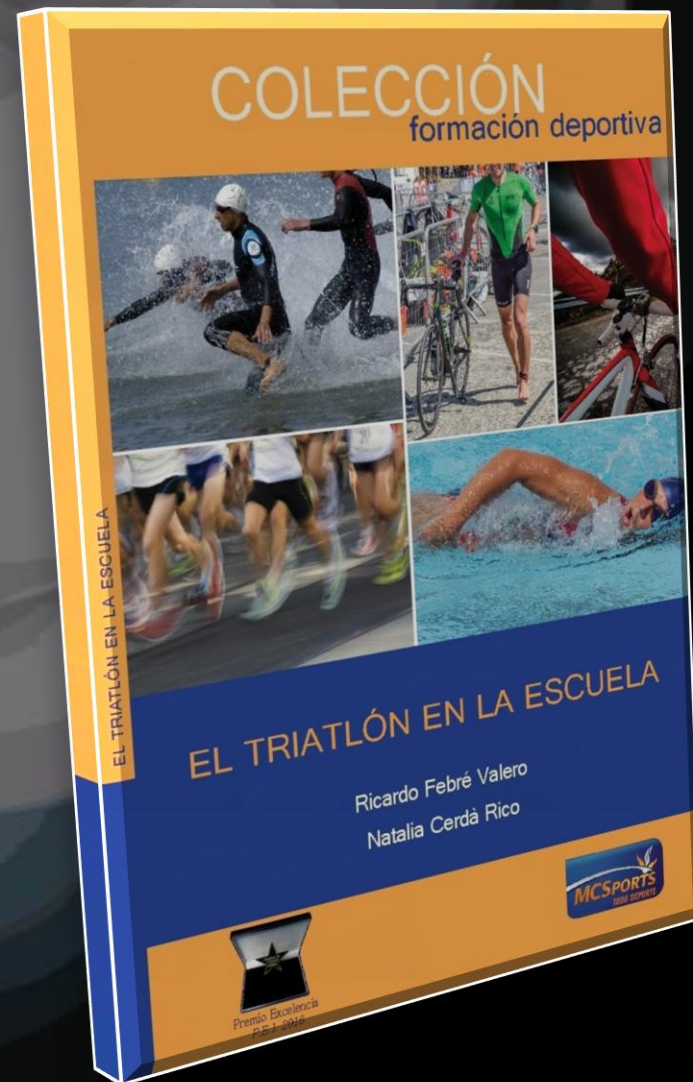
## EL TRIATLON EN LA ESCUELA.

Ricardo Febré Valero, Natalia Cerdá Rico

El triatlón es un deporte olímpico que consiste en realizar tres disciplinas deportivas, natación, ciclismo y carrera a pie, en ese orden y sin interrupción entre una prueba y la siguiente. Se trata de un deporte en auge y en constante crecimiento, practicado a cualquier edad, modificando las distancias y en muy variados lugares de nuestra geografía.

Correr, andar o ir en bicicleta son actividades cotidianas y muy conocidas entre los jóvenes, éstas pueden darnos mucho juego en nuestras programaciones. Juntar las tres tiene un atractivo especial de aprendizaje y competición, además se convierten en una UD de gran riqueza para la motricidad de los jóvenes.

Pretendemos con esto dar a conocer este deporte y sus fundamentos básicos, las reglas, competiciones más importantes, modalidades, distancias, triatletas famosos, etc., todo ello con formas jugadas y variadas para el aprendizaje de su técnica.

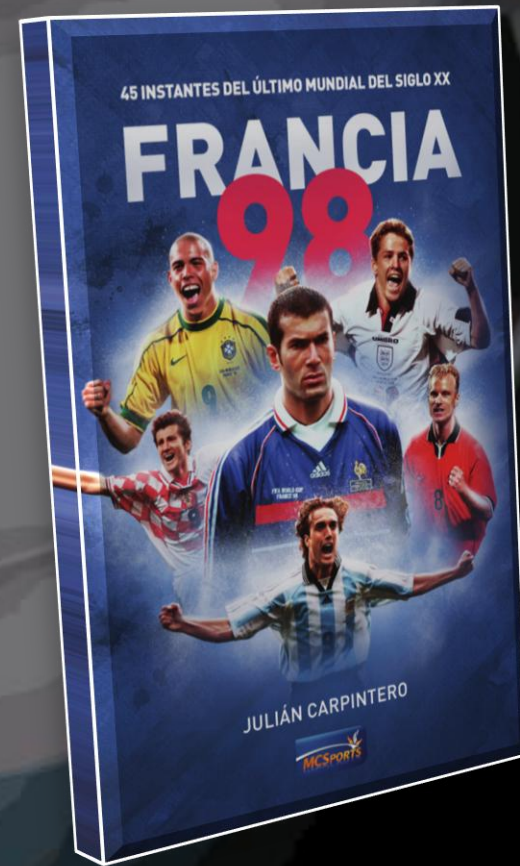




# 45 INSTANTES DEL ÚLTIMO MUNDIAL DEL SIGLO XX FRANCIA 98

*Julián Carpintero*

Aquellos que utilizan los Mundiales de fútbol como unidad de tiempo necesitaban un reconciliación por escrito con "FRANCIA 98". Y eso es lo que hace Julián Carpintero con un profundo ejercicio de nostalgia basado en el detalle. Aquel niño que vio cómo el siglo XXI llegaba antes de tiempo con la plasticidad de ZIDANE y la velocidad de RONALDO coge ahora un caleidoscopio Y OBSERVA AQUELLO QUE OCURRIÓ hace 20 años y que vuelve a ocurrir AHORA 20 AÑOS DESPUES





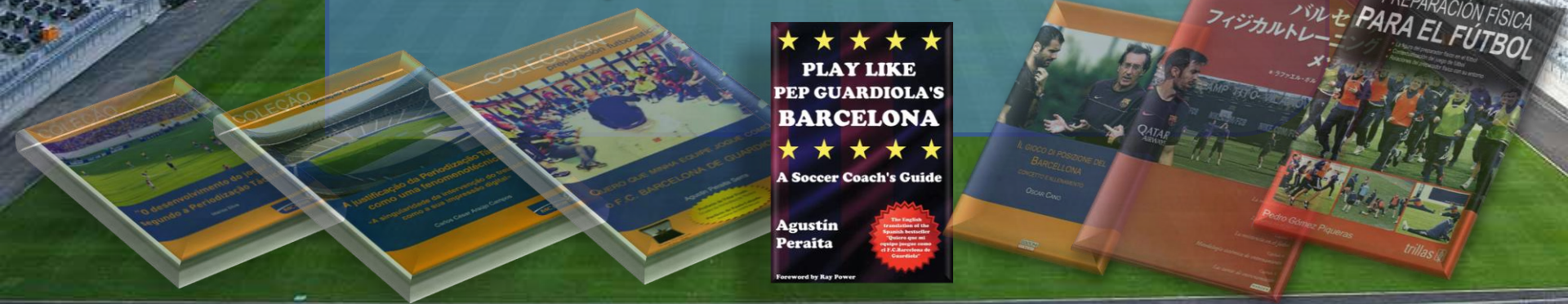


**Libros: Otros Idiomas:**

**MCsports**

**Telf. : (+34) 986.245.262**

**E-mail: pedidos@mcports.es**



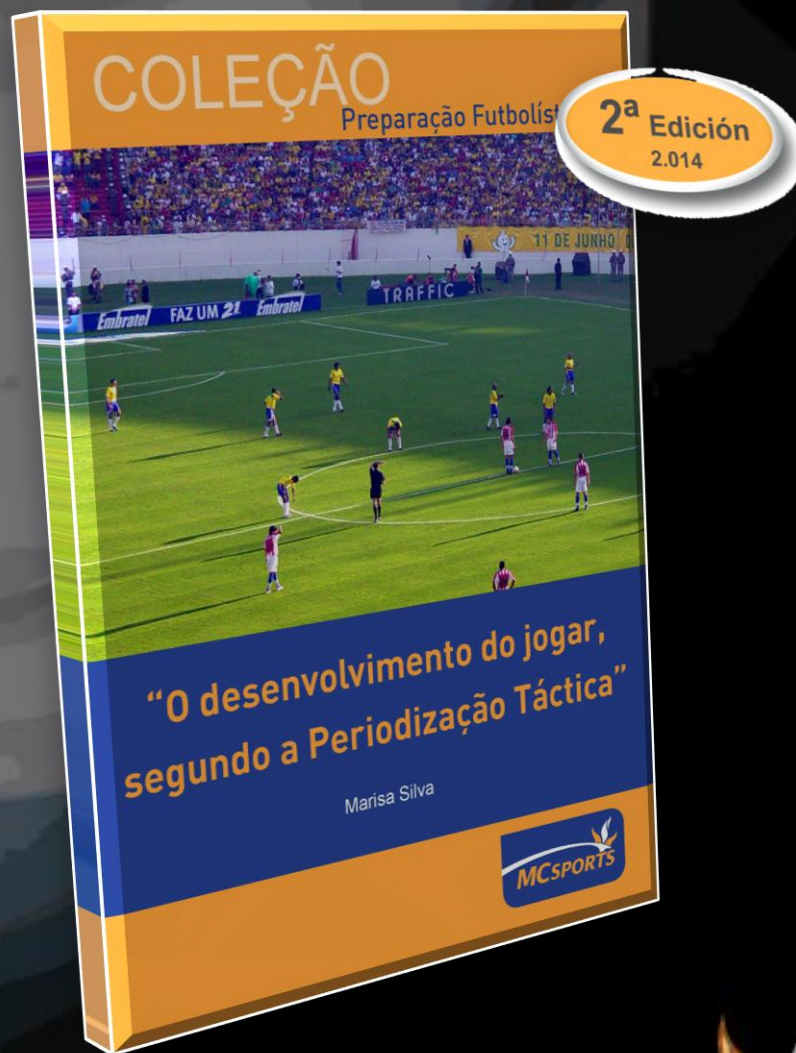


# “O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica”.

*Marisa Silva*

Marisa Silva Gomes, nasceu em 1980, em Santa Maria da Feira. Licenciada em 2006 em Ciências de Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com a especialização em Alto Rendimento - Futebol (terminando com a classificação de 19 valores a sua tese de licenciatura “Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico do Pé dentro da Caixa Preta da Periodização Táctica”). Actualmente, frequenta o curso de Neurofisiologia na Escola Superior Técnica de Saúde do Porto. Para além desta formação, foi durante quatro épocas coordenadora da Escola do Dragão, do Futebol Clube do Porto. Na época 2005/2006 esteve como treinadora-adjunta no escalão de Escolas do Futebol Clube do Porto. Na época 2006/2007 e na actual, 2007/2008, encontra-se como treinadora adjunta nos escalão de formação sub-13 do Futebol Clube do Porto. Anteriormente foi treinadora de uma equipa sénior feminina de futsal na qual foi vice- campeã na época 2004/2005 e na época 2005/2006 vencedora do campeonato distrital, taça e Supertaça de Aveiro. Como jogadora de futsal, foi campeã distrital na época 2006/2007. Tem o Curso de treinadora de futsal nível I e o Nível II de Futebol da UEFA na Associação de Futebol do Porto.

[www.mcspports.es](http://www.mcspports.es)



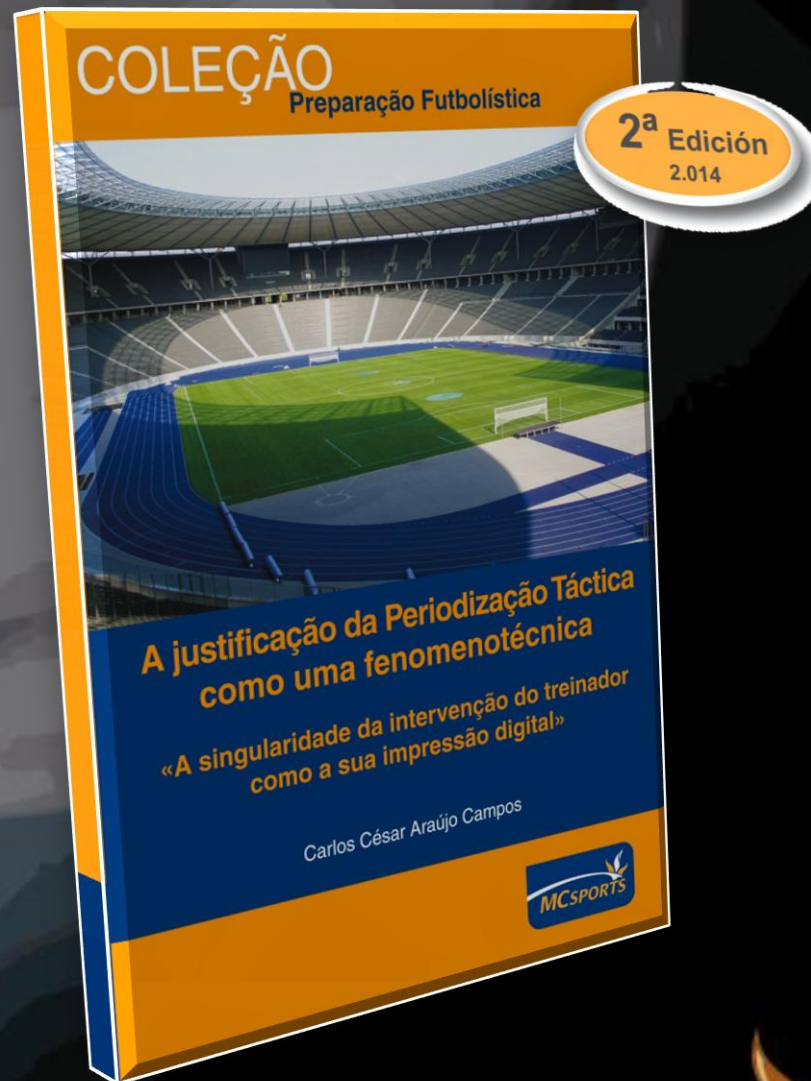
**MCSPORTS**

# “A justificação da Periodização Táctica como uma fenomenotécnica”

*Carlos Cesar Araujo Campos*

Considerando que o processo de treino é único e que deve ter em vista o jogo que se procura, este deverá então, ter por base o Modelo de Jogo consubstanciado num conjunto de princípios de acção que servirão de referência à condução do processo e que permitirão alcançar o objectivo de organização da equipa.

As decisões dos jogadores devem ter como base determinados princípios que constituirão, no seu conjunto, a lógica interna de funcionamento da equipa. Para que isto aconteça tem que se treinar tendo como principal prioridade a aquisição de hábitos referentes a uma determinada forma de jogar futebol, que no nosso entender e de acordo com a pesquisa efectuada é mormente facilitado e promovido pela Periodização Táctica. À consecução deste objectivo não é alheia uma intervenção competente e adequada do treinador ao longo do processo pois permite um direccionamento mais concreto e eficaz.





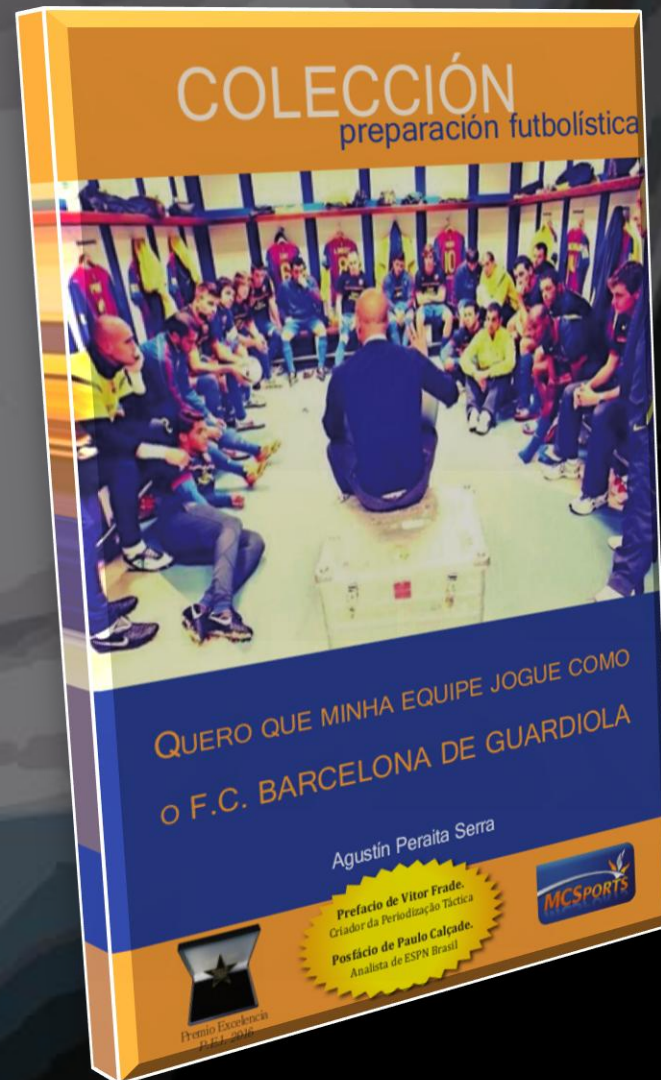
# Quero que minha equipe jogue como o F.C. Barcelona de Guardiola

Agustin Peraita Serra

Aproximação teórica ao “Modelo de Jogo” e proposta metodológica para o desenvolvimento dos princípios condutores do jogo de posição que levou à prática o Fútbol Club Barcelona, dirigido por Guardiola na temporada 2009-2010.

O livro fornece uma base teórica ao lado de orientações práticas para treinadores (mesmo que não tenham jogadores de elite como Lionel Messi, Xavi e Andrés Iniesta) para desenvolver o “jogo” que Guardiola desenvolveu durante a segunda temporada no Barça. Incorporando uma discussão detalhada sobre o “Modelo de Jogo”, a periodização tática, as quatro fases do jogo, o jogo de posição e muito mais; é apresentado um quadro metodológico que pode ser usado para treinar quase qualquer equipe de futebol seja amador, semi-profissional ou profissional.

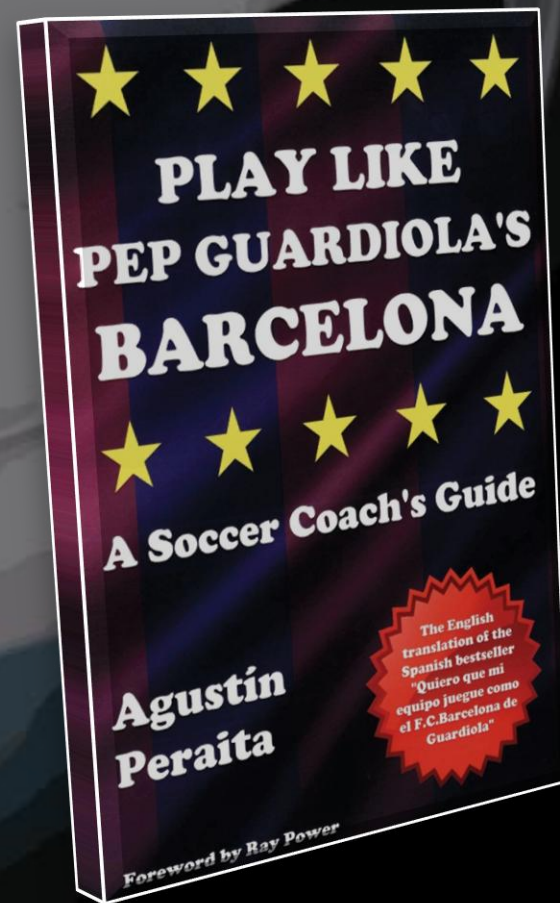
**Do prefácio de Vitor Frade**



# Play like Pep Guardiola's Barcelona. A soccer coach's guide

*Austin Peraita*

The four seasons that Josep 'Pep' Guardiola spent in charge of the first team at FC Barcelona saw a period of extraordinary football supremacy delivered through tactical richness, ball retention, and player skill. Indeed, for many, the Barça side of 2009-2010 is held up as one of the great teams of modern football: a team that played a possession-based game which bamboozled opponents and delighted soccer lovers around the world. Every few months you could observe the team reinventing itself on the blackboard and on the field, constantly striving to improve and dominate the opposition further. Written by Agustín Peraita, FCBEscuela Project Director at Sao Paulo FC Barcelona, this book is for soccer coaches looking to understand and implement Pep Guardiola's tactical approach and coaching methodology for that 2009-2010 Barça side. Containing more than 50 illustrations, detailing on-field drills, Principles/Subprinciples/Sub-SubPrinciples, tactical diagrams and weekly planning schedules, this practical and to-the-point book focuses explicitly on the preseason period as it lays the foundation for how a team will train, play, and perform over the season.





# IL GIOCO DI POSIZIONE DEL BARCELLONA

## Concetto e Allenamento

*Oscar Cano*

Questo libro ha a che fare con lo stile del Barcellona allenato in questi ultimi anni da Pep Guardiola. Diciamo che il modello Barça si manifesta come un “organizzazione d’interazioni coerenti, con una forma di esprimersi attraverso una specie di “computer naturale del gioco”, qualcosa di non tecnologico, né digitale e nemmeno contemporaneo per un pallone di cuoio. Oscar Cano sceglie come paradigma le interazioni necessarie per il gioco del Barcellona, ma è una scusa per esprimere non solo una forma di gioco, ma dei consigli per una formazione corretta. Se nella medicina ti raccomandano come mezzo preventivo quello di ascoltare il tuo corpo in modo da anticipare un possibile malessere, allo stesso modo devi cercare di ascoltare la tua squadra. Non deve essere la tua squadra ad ascoltare te.

Juanma Lillo.



# バルセロナ フィジカルトレーニング メソッド

著: ラファエル・ボル 監訳: 坪井健太郎  
監修: 小澤一郎

## 「今のバルセロナの成功の鍵を握る人物」

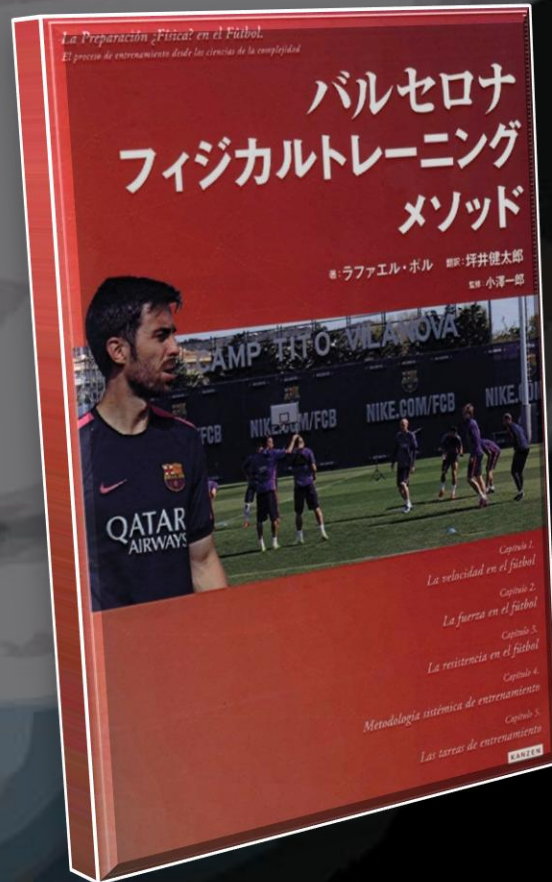
2008年から2012年までの在任4シーズンで14個ものタイトルと黄金期をFCバルセロナにもたらしたジョゼップ・グアルディオラは、バイエルン・ミュンヘン監督時代にルイス・エンリケ監督体制におけるバルセロナの成功におけるキーマンがラファエル・ボルにあることを口にした。

結果的には三冠に終わったエンリケ監督1年目のシーズンだが、クリスマス休暇明けには起用法をめぐりエンリケ監督とメッシの対立があり、チーム崩壊の危機に瀕したこともある。それ以降、エンリケ監督は特に“MSN”と呼ばれる前線の3トップ、メッシ、スアレス、ネイマールについてはターンオーバーを使わない方針を貫くことになる。

裏を返せば、シーズン中のMSNには休みがない状況で南米の彼らには代表ウィークで南米での代表戦、長距離移動も生じる。「過酷」という表現だけでは言い表せない過密日程、試合超過のシーズンを怪我なく送ることのみならず、タイトルの懸かった重要なゲームが重なるシーズン終盤にトップコンディションを維持するために、エンリケ監督のバルセロナではフィジカルコーチのラファエル・ボルは非常に重要な役割を担った。

そのボルのトレーニング・メソッドのベースとなるのが本書である。フィジカル・トレーニングにおいては門外漢である私のような人間にとっては難解な部分、記述も多い内容ではあったが、科学に裏打ちされた理論やトレーニング・メソッドを大学の卒業論文として書き上げるだけの能力がボルにあったということを知るだけでも彼のフィジカルコーチとしての能力の高さを伺い知ることができる。

ルイス・エンリケ監督は現役引退直後、監督業をスタートする前に、マラソン、トライアスロン、自転車競技といった肉体的に「過酷」とされるスポーツを好んで選択し、専門コーチ、パーソナルトレーナーをつけるなどしてエンジョイ・スポーツの範疇を超えた取り組みを経験したことがある







9784862552044

ISBN978-4-86255-204-4  
C0075 ¥1600E

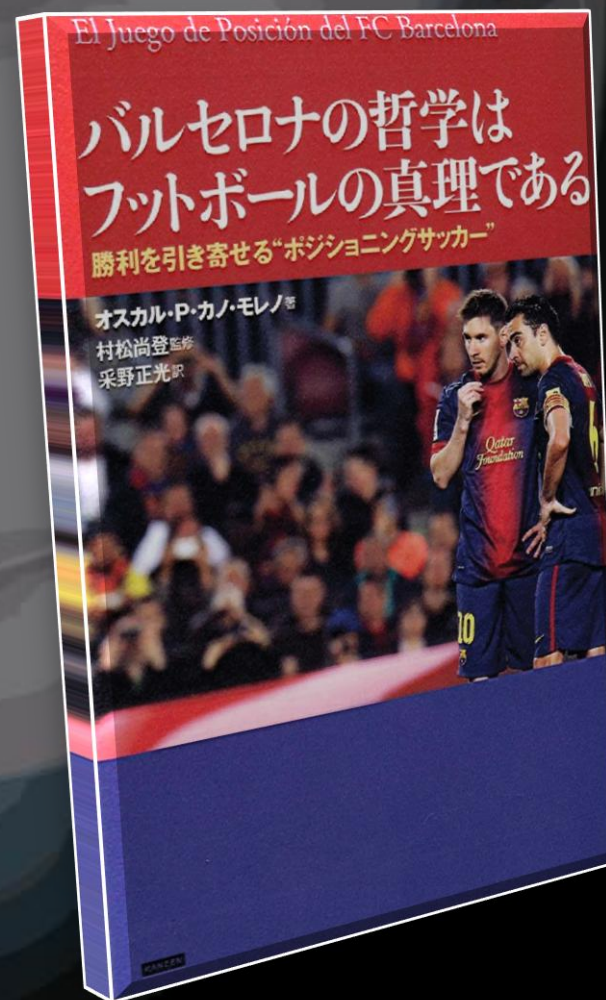


1920075016005

KANZEN 株式会社カンゼン

定価：本体 1,600円(税別)

Oscar P. Cano Moreno  
El Juego de Posición del FC Barcelona



# Preparación física para el fútbol

*Pedro Gómez Piqueras*

En este libro, Pedro Gómez nos conduce por los entresijos de esa puesta en forma. Desde su experiencia práctica como preparador físico u estudioso de esa disciplina, nos presenta las diferentes corrientes de la preparación física y acierta en darle una vuelta más, centrando el proceso de la puesta en forma en el jugador y su contexto en el juego, y no del contenido como se había hecho tradicionalmente. Capacidades condicionales y preparación física, dos perspectivas diferentes del mismo hecho: ¡jugar al fútbol!.

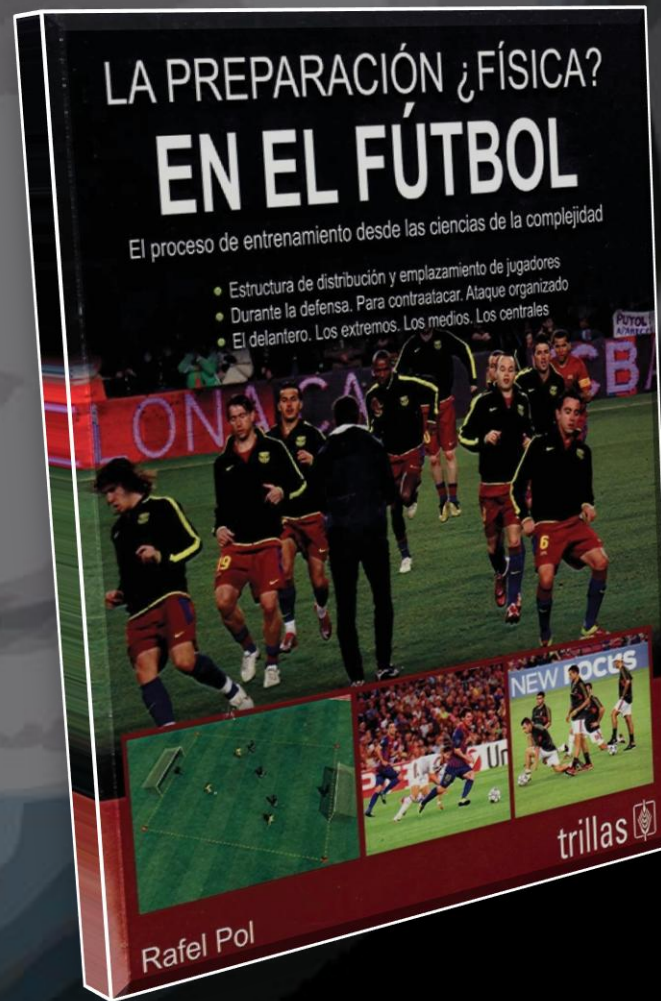




# La preparación ¿Física? en el fútbol

Rafel Pol

Al iniciar la lectura de este libro, y ya en su introducción nos encontramos con una premisa que se antoja imprescindible para comprender el texto, y no es otra que la del conocimiento e interpretación del jugador desde la perspectiva, paradigma, y de la complejidad, pues sólo así los contenidos de este interesante texto cobran el sentido que el autor quiere otorgarles.

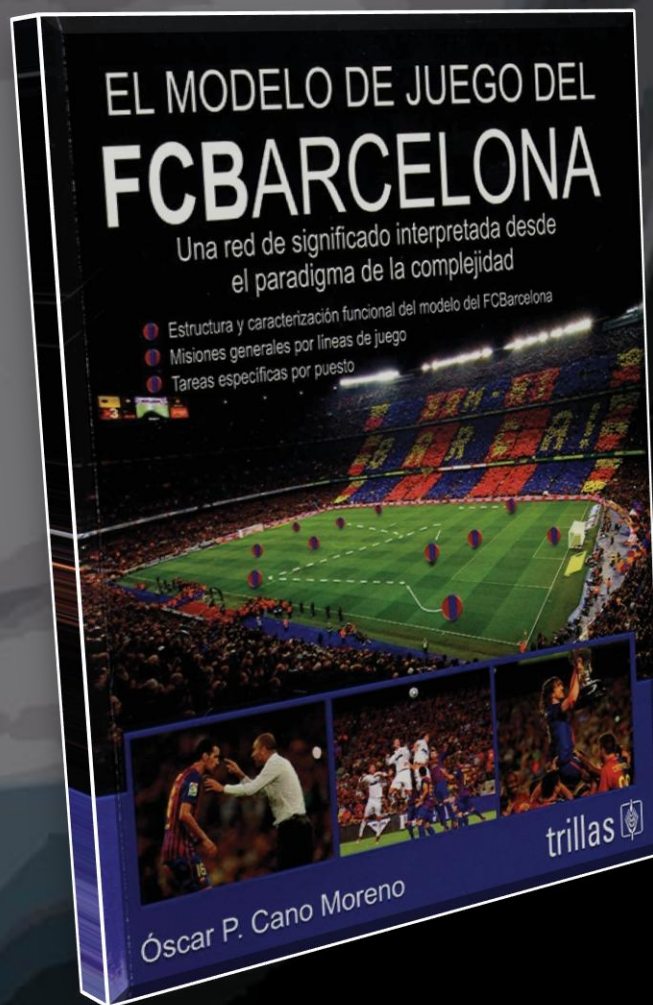


# EL MODELO DEL JUEGO DEL FCBARCELONA

*Oscar Cano Moreno.*

Para analizar y comprender las conductas del juego del Barça, se necesita entender el deporte del fútbol. El libro de Óscar Cano y la tarea de entrenar, en este caso representada en el análisis del modelo del FC Barcelona, tiene como característica común que son actividades creadoras.

El autor propone la observación y comprensión del juego del Barcelona desde la perspectiva de la complejidad. Lo hace proponiendo principios explicativos originales, para descifrar la organización de este equipo durante los partidos. Nos referimos a los descritos como principios sistemático, hologramático, de bucle retroactivo, etcétera, que de manera sistemática y con gran originalidad permiten al lector adelantarse en una calificada información que lo aproximará a una forma diferente de ver el fútbol. Este libro hace una inestimable aportación al conocimiento del "otro fútbol", que emerge del Barça, lo cual seguramente provocará curiosidad e interés por maneras distintas de comprender y practicar el fútbol.





# LA PRESIÓN

## Conceptualización Táctico-psicológica y su entrenamiento.

*David Tenorio Aguilera, José María del Pino Medina*

Este libro presenta un estudio sobre la presión en el fútbol desde dos perspectivas: la técnica y la psicológica. El texto está formado por dos partes: la primera se refiere a su elemento cognitivo y la segunda define la presión psicológica y aborda su importancia. Lo ofrecido en esta obra responde a la inquietud de sus autores, entrenadores obsesionados por avanzar en el deporte del fútbol. La presión es el fruto de la investigación desarrollada con horas de esfuerzo y dedicación, con lo cual se espera saciar los deseos del lector en búsqueda del conocimiento sobre el concepto de la presión en el fútbol.



## “Planificación Futbolística. Herramienta tecnológica”

AHORA TAMBIÉN

Herramienta tecnológica  
aplicada al mundo del fútbol



### PLANIFICACIÓN FUTBOLÍSTICA:

1. Fácil
2. Práctica
3. La red de redes que te conecta al conocimiento futbolístico.

**MCSports**



# “Mas Coach”

Mas Coach te permite:

1. Gestionar y almacenar los datos de tu equipos y de los equipos rivales (temporadas, equipos, jugadores, partidos, entrenamientos, estadísticas...)
2. Crear tus propios ejercicios de forma visual e incluirlos en tus planes de entrenamiento que podrás enviar vía e-mail a tus jugadores, cuerpo técnico...
3. Realizar animaciones a partir de los ejercicios anteriores o crear tus propias jugadas.
4. Edición de vídeo. La aplicación le permitirá editar vídeos e indicar en una línea de tiempo, las jugadas más relevantes, guardarlo para posteriores consultas y compartirlos. Asimismo permite realizar capturas de pantallas y editarlas añadiendo textos, iconos y flechas, facilitando la transmisión de la información al jugador. Además, permite enviar el pdf generado vía e-mail a los jugadores y cuerpo técnico.

- TRABAJA SIN CONEXION A INTERNET, VAYAS DONDE VAYAS SIEMPRE PODRAS TRABAJAR
- UN SOLO PAGO Y PARA SIEMPRE TUYO, NO HAY ANUALIDADES, MENSUALIDADES NI RENOVACIONES
- ACTUALIZACIONES Y MEJORAS GRATUITAS
- EQUIPOS Y JUGADORES ILIMITADOS
- POSIBILIDAD DE PERSONALIZAR MAS-COACH CON EL LOGO DE TU CLUB
- LOS DATOS NO SE GUARDAN EN LA NUBE, LOS GUARDAS TU EN EL PC, USB...
- TU PRIVACIDAD ES LO MAS IMPORTANTE
- Y MUCHO MAS...



Colecciones:

MCsports

Telf. : (+34) 986.245.262

E-mail: [pedidos@mcsports.es](mailto:pedidos@mcsports.es)





# Entrenador de Entrenadores Maestro de Maestros



Los contenidos de formación futbolística más actuales y de mayor alta calificación profesional para el entrenamiento y la competición. Podemos presumir que el 98% de los técnicos y profesionales de la elite mundial del fútbol han consultado, leído, inspirado, puesto en práctica los valiosos contenidos de esta colección.

15 Tomos de 23 x 17 centímetros.

4.000 páginas con un alto contenido de imágenes en color.

Imprescindible para la biblioteca personal profesional o del club.

Advertencia. Por su alto contenido técnico esta colección no es recomendada a los nuevos técnicos o técnicos con escasa comprensión intelectual. Textos e imágenes muy técnicas y de difícil comprensión para los profesionales con escasa formación futbolística.

**CONTENIDO:** PROCESO MÁXIMO RENDIMIENTO; PROCESO DE ALTO RENDIMIENTO; PROCESO FORMATIVO; LAS ÁREAS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN ; EL JUEGO COLECTIVO BASADO EN LOS FUNDAMENTOS UNIVERSALES; FÚTBOL FEMENINO; LOS FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL

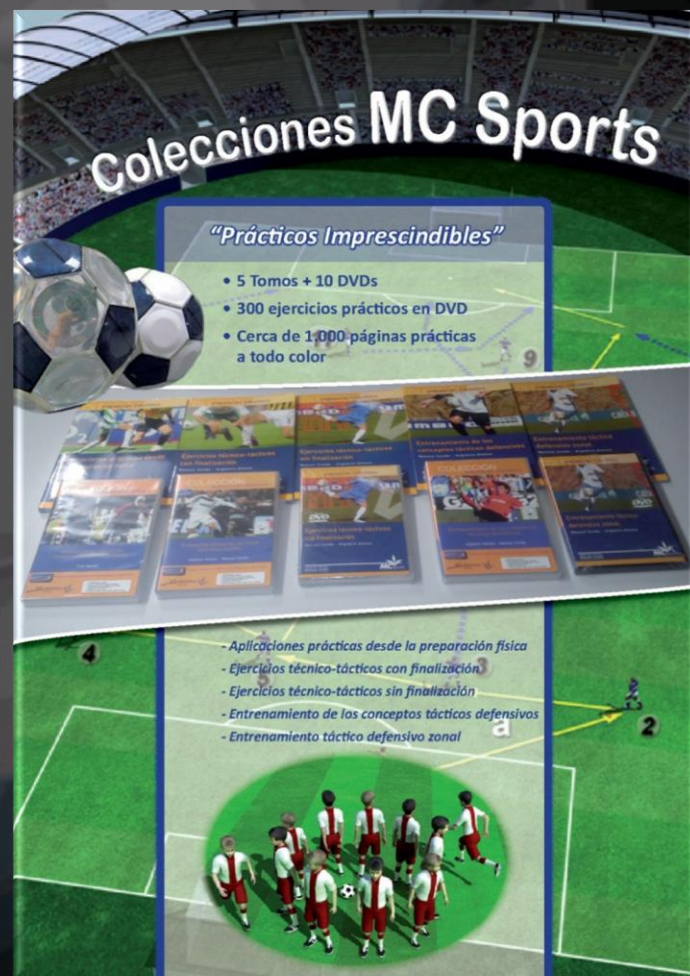
# Colección preparación futbolística: soñando con ser grandes profesionales del fútbol.

## DVDs y libros

Pack de 5 libros y 10 DVDs, donde podrá leer y visualizar 300 ejercicios comentados y desarrollados de preparación física, entrenamientos tácticos defensivos, entrenamientos defensivos zonales, y ejercicios de técnicas y tácticas futbolísticas.

Incluye los siguientes libros, con sus respectivos DVDs (2 por título):

- Entrenamiento de los conceptos tácticos defensivos.
- Aplicaciones prácticas desde la preparación física.
- Ejercicios técnico - tácticos sin finalización.
- Ejercicios técnico - tácticos con finalización.
- Entrenamiento táctico defensivo zonal.





# Esencia Práctica y Teórica del F.C. Barcelona

Ya no es un secreto el conocimiento empírico teórico y práctico que ha llevado al Fútbol Club Barcelona a ser uno de los equipos más laureados del mundo.

En esta obra hemos recopilado los escritos que han marcado un antes y un después sobre la filosofía, psicología, la teoría, la práctica, la preparación física, el sentimiento, los técnicos y profesionales que han aportado más de un granito de arena a la construcción de un gran club:

La aportación teórica de Oscar Cano que tan buenos resultados ha dado, en ella se sacan las tripas (esencia práctica y teórica) de entrenadores como Van Gaal, Carles Rexach, la mano derecha de Cruyff, el padre del Dream Team, Frank Rijkaard, Pep Guardiola). En palabras de Juanma Lillo "... es un grito de insurrección, un puñetazo encima de la mesa de los dogmaticos, un no me callo más, ya hemos tragado mucho fútbol sobre el control, los datos, los test, la mediciones para controlar lo incontrolable... el estilo del F.C Barcelona tutelado por Pep Guardiola... el Barcelona como excusa para expresar no sólo una formade jugar, sino unos procesos para la formación no de formador..."; o en palabras de Martí Perarnau "...nos permiten comprender las causas que discurren por debajo del río... hasta ahora solo pudimos ver la superficie del juego del Barcelona...".

Laurenau Ruiz el técnico que ha formado o dirigido a mas de 25.000 jugadores que en palabras de Carles Puyol "...



# La gran enciclopedia de la formación futbolística

Siete volúmenes lujosamente editados.

Más de 1150 páginas con gráficos ilustrados a todo color.

10 DVDs con animaciones 3D de gran calidad.

Más de cinco horas de contenidos técnico-tácticos de extraordinaria factura visual.

DVDs con menú inicial para un acceso inmediato a los ejercicios seleccionados.

