

1.- Las Capacidades Físicas condicionales y su relación con la técnica del fútbol	19
1.1. La Velocidad	29
1.2. La Fuerza	33
1.3. La Resistencia	37
1.4. La Flexibilidad	41
2.- Las Cualidades Perceptivo-Motrices y su relación con la técnica del fútbol	45
2.1. El Equilibrio	48
2.2. La Orientación	49
2.3. El Ritmo	50
2.4. Capacidad de Reacción	51
2.5. Capacidad de ejecución simultánea	52
2.6. Capacidad de variaciones rápidas y eficaces de la dirección y velocidad de ejecución	53
2.7. La Coordinación	54
2.8. La Agilidad	56
3.- El desarrollo de la condición física en función de las diferentes edades	59
3.1. Factores constituyentes del entrenamiento	65
3.2. Fases del proceso de entrenamiento	66
3.3. Etapas en el desarrollo del Rendimiento Deportivo	71
3.4. Factores que determinan el resultado deportivo	72
4.- La sesión de entrenamiento	77

5.- Planificación a largo plazo de la Preparación Física en el Fútbol	87
5.1. Factores de la Planificación Anual	93
5.2. El Plan Anual o Macro ciclo	119
5.3. Los Periodos	123
5.4. Los Mesociclos	132
5.5. Los Microciclos	138
5.6. La Sesión de Entrenamiento	144
6.- Implicación de las Cualidades Físicas y Capacidades Perceptivo-Motrices en la ejecución de la Técnica individual del jugador de fútbol	151
7.- Entrenamiento de las Cualidades Físicas Condicionales y Perceptivo-Motrices según las edades	163
7.1. Metodología del entrenamiento de la Fuerza	166
7.2. Metodología del entrenamiento de la Velocidad	167
7.3. Metodología del entrenamiento de la Resistencia	168
7.4. Metodología del entrenamiento de la Flexibilidad	169
7.5. Entrenamiento de las Cualidades Perceptivo-Motrices	171
8.- Modelos de planificación de la Preparación Física para la temporada futbolística según las diferentes edades	173
8.1. Modelo Tradicional o Convencional	175
8.2. Modelo Contemporáneo o ATR	176
8.3. Modelo Integrado de Planificación	177
9.- Aplicaciones al entrenamiento	181
10.- Bibliografía	197