

INDICE

Prólogo	5
Primera Parte. Bases Teóricas	15
Capítulo 1. Preparación Física	17
Concepto	17
Necesidad de la preparación física	17
Tipos de preparación física	18
La preparación física de la planificación del entrenamiento	19
Capítulo 2. Capacidades Condicionales	21
Evolución de las capacidades condicionales	22
Capítulo 3. Evolución de la Preparación Física con la Edad	25
Edad escolar inicial	25
Edad escolar avanzada o prepuberal	26
Edad puberal o pubertad	27
Edad pospuberal	28
Edad adulta	29
Capítulo 4. La Preparación Física en el Proceso del Entrenamiento a Largo Plazo	31
Entrenamiento de los fundamentos	31
Entrenamiento formativo	31
Entrenamiento de rendimiento	32
Entrenamiento de alto rendimiento	32
La preparación física en los niños	33
Capítulo 5. Las Fases Sensibles	39
Valores medios de las fases sensibles	41
Capítulo 6. Planificación de la Preparación Física en los Niños	45
Capítulo 7. La Preparación Física en los Adultos	51
Preparación física en los adultos	51
Planificación de la preparación física en los adultos	54
Planificación anual del entrenamiento de la fuerza	56
Planificación anual del entrenamiento de la resistencia	59
Planificación anual del entrenamiento de la velocidad	60
Planificación anual del entrenamiento de la flexibilidad	62
Segunda Parte. Parte Práctica. La Edad Escolar Inicial	65
Capítulo 8. Contenidos de la Preparación Física en la Edad Escolar Inicial	67
Velocidad de reacción	67
Ejercicios de velocidad de reacción	72
Salidas desde posiciones diversas	71
Reacciones ante estímulos diversos	77
Reacción durante el movimiento	86
Reacción a un objeto en movimiento	93
Frecuencia de movimientos	100
Ejercicios de frecuencia de movimientos	104

Flexibilidad estática	135
Ejercicios de stretching	136
Ejercicios de piernas	136
Ejercicios de tronco	159
Ejercicios de brazos	174
Agilidad	182
Ejercicios de agilidad	184
Bibliografía Vol. I	