

## INDICE

Prólogo	9
<b>Primera Parte. esencia del Fenómeno del Deporte y Carácter de su Teoría</b>	11
<b>Capítulo I. Teoría del Deporte como ciencia</b>	13
Nacimiento de la teoría del deporte	13
Problemática contemporánea y aspectos metodológicos de la teoría del deporte	18
Teoría del deporte en el sistema de la enseñanza profesional	26
<b>Segunda Parte. Teoría de la Actividad Competitiva y del Sistema de las Competiciones Deportivas</b>	29
<b>Capítulo II. La Actividad Competitiva del Deportista como Núcleo de las Competiciones Deportivas</b>	31
Concreción conceptual de las consideraciones iniciales sobre la competición deportiva y la actividad del deportista	31
Sobre los conceptos “competición deportiva” y “confrontación deportiva”	31
Caracterización analítica de la orientación, composición y exigencias de la actividad competitiva del deportista	40
Proyección competitiva concreta y motivación del deportista	40
Técnica y táctica de la actividad competitiva del deportista	45
Particularidades de las manifestaciones de las cualidades psíquicas y físicas del deportista en la actividad competitiva	54
Singularidad psíquica de la actividad deportivo – competitiva	54
Exigencias de las competiciones deportivas hacia la realización de las posibilidades físicas del deportista y parámetros de las cargas competitivas	60
Dependencia de la actividad competitiva del deportista del régimen y de las condiciones ambientales de las competiciones	69
<b>Capítulo III. Fundamentos del Sistema de la Competiciones Deportivas</b>	73
Diferentes competiciones deportivas; enfoques de clasificación en su sistematización	73
Calendario deportivo unificado y sistema individualizado de las competiciones	80
Tendencias de la dinámica a largo plazo de la práctica competitiva del deportista	90
<b>Tercera Parte. Sistema de Preparación del Deportista (Aspecto Conceptual)</b>	99
<b>Capítulo IV. Manifestación o Expresión de la Predisposición Deportiva Individual, Orientación Deportiva Inicial y Planteamientos de los Objetos a Largo Plazo en la Preparación del Deportista</b>	101
Punto inicial en la elección de la especialización deportiva	101
Criterios y enfoques en el diagnóstico de la predisposición deportiva individual	104
Especificidades de la orientación deportiva inicial	118

Planteamiento de los objetivos de preparación deportiva a largo plazo	121
Expresión externa y contenido principal de los objetivos que se realizan en el proceso de la preparación del deportista	121
Principales aspectos de la concreción de los objetos deportivo – preparatorios a largo plazo	123
Pronóstico cuantitativo y modelación en la concreción de los objetivos deportivo – preparatorios	128
<b>Capítulo V. Caracterización Integral del Contenido. Medios y Métodos de la Preparación del Deportista</b>	143
Preparación del deportista como un proceso multilateral	143
Ejercicios de entrenamiento del deportista	147
El ejercicio como medio y método	147
Gradaciones y clasificación de los ejercicios como medios de la preparación del deportista	148
Fases de la carga y del descanso en el proceso de entrenamiento	158
Métodos de contribución a la efectividad de los ejercicios del deportista y otros medios de su preparación	171
<b>Capítulo VI. Tendencias y Principios Básicos de la Construcción de la Preparación del Deportista</b>	
Fundamentos generales	181
Principios específicos de las tendencias básicas del entrenamiento deportivo y principio derivadas de éstas	184
Maximización y especialización individualizada profunda	184
Continuidad y ciclicidad del proceso de entrenamiento	186
Particularidades de la interpretación del principio de continuidad en la construcción sistemática de la preparación deportiva	186
Fundamentos y directrices del principio de la construcción cíclica de a preparación deportiva	192
Necesidad de combinación en el proceso de la preparación deportiva de las tendencias de incremento progresivo de la carga la sobrecarga y las tendencias de anticipación y estabilización	194
Conceptualización de la sobrecarga en el entrenamiento como tendencia y principio de la preparación del deportista	194
Significado del incremento discontinuo en la dinámica de las cargas en la preparación deportiva	200
Combinación en el proceso de la preparación deportiva de la modelación anticipada y adaptable de la actividad competitiva	210
Sincronicidad de las diferentes partes de la preparación del deportista	215
A manera de Conclusión	
Acerca de algunos aspectos aplicados a la teoría del deporte y la discusión sobre ellos	221
Nuevamente sobre el fenómeno de “la forma deportiva”	221
Discusión sobre la compresión de la estructura el entrenamiento deportivo	236
Sobre la concordancia de las directrices de la teoría del desarrollo y la teoría de la adaptación en la concepción del entrenamiento deportivo	255