

INDICE

Prologo	7
Capitulo I. La preparación física en le sistema del entrenamiento deportivo	9
Tipos de preparación física	9
Los medios de la preparación física	10
Los métodos de la preparación física	16
Estructura global, tipos y organización de las sesiones de entrenamiento	21
Finalidad pedagógica fundamental y carga de las de las sesiones de entrenamiento	23
La combinación las de las sesiones de entrenamiento en los microciclos	30
Capitulo II. La fuerza y su preparación	33
El régimen de trabajo muscular y los tipos de fuerza	33
Regimenes y métodos de entrenamiento que se aplican para la preparación de la fuerza	35
Principales factores que determinan el nivel de las cualidades de fuerza	38
La eficacia de los distintos métodos de preparación de fuerza y particularidades de su utilización	52
El desarrollo de la fuerza minima	61
El desarrollo de la fuerza-velocidad	64
El desarrollo de la fuerza-resistencia	69
El perfeccionamiento de l capacidad de realización de la fuerza	71
El desarrollo de la fuerza en el sistema de preparación del deportista	73
Ejercicios para desarrollar la fuerza	75
Capitulo III. La preparación en le culturismo moderno	135
Bases generales de la preparación	136
Ejercicios fundamentales	138
Técnicas metodológicas e eficaces	143
Particularidades de la escritura del programa de las sesiones de entrenamiento	146
Capitulo IV. La flexibilidad y el método para perfeccionarla	149
Tipos de flexibilidad y su importancia	149
Factores que determinan el nivel de flexibilidad	150
Método para desarrollar la flexibilidad	158
Ejercicios para desarrollar la flexibilidad	163
Capitulo V. La velocidad y el método para su desarrollo	197
Tipos de velocidad y factores que le determinan	197
Método para desarrollar las capacidades de velocidad	200
Ejercicios para desarrollar la velocidad en distintas modalidades deportivas	206
Capitulo VI. La coordinación y el método para perfeccionarla	213
Capacidad de evaluar y reglar los parámetros espaciotemporales de os movimientos	215
La capacidad de mantener el equilibrio	215
El sentido del ritmo	217
La capacidad de orientarse en el espacio	218
El nivel de coordinación de los movimientos	220
Puntos generales del método y principales métodos para incrementar la	221

coordinación	
Ejercicios para desarrollar la coordinación	223
Capítulo VII. La resistencia a la fatiga y el método para su perfeccionamiento	271
Tipos de resistencia a la fatiga	273
Fuentes de suministros energético del trabajo muscular	274
Factores que determinan el nivel de las posibilidades anaeróbicas	276
Factores que determinan el nivel de las posibilidades aeróbicas	279
La economía de las funciones y la resistencia de los deportistas a la fatiga	284
Bases generales para el desarrollo de la resistencia a la fatiga	288
Desarrollo a la resistencia general a la fatiga	291
Aumento de las capacidades anaeróbicas alactácidas	292
Aumento de las capacidades anaeróbicas lactácidas	293
Aumento de las capacidades aeróbicas	295
El aumento de la economía	300
El desarrollo de la resistencia especial	301
Ejercicios para el desarrollo de la resistencia especial a la fatiga en las distintas modalidades deportivas	306
Capítulo VIII. Maquinas de musculación y ,material que aumentan al eficacia de la preparación física de los deportistas	313
Maquinas para la preparación de fuerza básica	349
Maquinas para la preparación especial de fuerza	349
Maquinas para desarrollar la velocidad y la coordinación	350
Capítulo IX. Control del sistema de preparación física de los deportistas	361
Formas de control	361
Exigencias que deben cumplir los índices de control	362
Control de las cualidades de fuerza	364
Control de la flexibilidad	373
Control de las posibilidades de velocidad	378
Control de la resistencia la fatiga	384
Bibliografía	401