

INDICE

Capítulo 1. La Evaluación Morfofuncional y su Vinculación con el Entrenamiento Físico	5
La evaluación morfofuncional como parte integrante del control médico	6
Planificación de las evaluaciones de acuerdo a los períodos del entrenamiento	8
Capítulo 2. II. Estudio Antropométrico del Somatotipo y la Composición Corporal	9
Metodología para la obtención de magnitudes antropométricas	10
Metodología del procesamiento de datos para la obtención de los índices del somatotipo	20
La composición corporal	24
Capítulo 3. Test Funcionales de Laboratorio y de Campo	27
Generalidades sobre los test funcionales	28
Clasificación de test funcionales	28
Indicadores y contraindicaciones para aplicar test funcionales	28
Aptitud física y sus componentes	29
Fundamentos fisiológicos, bioquímicos y bioenergéticos de las cualidades físicas funcionales. Sistemas energéticos durante el ejercicio y la recuperación	30
Evaluación fisiológica de área neomuscular	39
Test de potencia anaerobia aláctica y láctica	39
Test de velocidad	42
Test de fuerza muscular	44
Evaluación fisiológica del área cardiorrespiratoria	54
Test funcionales cardiovasculares	54
Test funcionales de potencia aerobia máxima	59
Test de capacidad de trabajo aerobia submáxima	64
Test de resistencia cardiorrespiratoria	72
Test por deportes	77
Test de las observaciones médico – pedagógicas	77
Test el atletismo	82
Test en natación	84
Test en ciclismo	86
Test en remo	88
Test en fútbol	90
Test en voleibol	91
Test para evaluar el metabolismo aerobio – anaerobico alternante	94
Test en deportes de combate	95
Test en gimnástica	97
Test en niños y adolescentes	98
Tests en personas sanas de edad media y de tercera edad	108
Test en la cultura física terapéutica	114
Capítulo 4. Utilización de los Resultados de los Tests Funcionales para la Dosificación del ejercicio Físico para Mejorar la Capacidad Funcional	119
Recomendaciones sobre la dosificación del ejercicio físico con vista a mantener y elevar la capacidad funcional	120

Dosificación del ejercicio aerobio a partir de resultados de test funcionales progresivos	120
Dosificación del ejercicio según el nivel de estado físico general	127
Adecuación del régimen de ejercitación de acuerdo con la relación carga física – posibilidades funcionales	127
Bibliografía	135