

INDICE

Introducción	11
Capítulo I. Principios Generales del Entrenamiento Deportivo	15
Capítulo II. Energía para el Movimiento Humano	23
2.1. Energía	23
2.2. Trabajo	24
2.3. Potencia	25
2.4. Metabolismo aeróbico y anaeróbico	25
2.5. Sistemas energéticos	26
2.6. Continuum energético	31
2.7. Utilización del continuum en la elaboración de programas de entrenamiento	36
Capítulo III. Acondicionamiento Neuromuscular	41
3.1. Finalidades del acontecimiento neuromuscular	41
3.2. Beneficios que producen el acondicionamiento neuromuscular	42
3.3. Especificidad del acondicionamiento neuromuscular	43
3.4. Duración del acondicionamiento neuromuscular	44
3.5. Definición de términos utilizados en la prescripción de acondicionamientos neuromusculares	45
3.6. Ejemplo de un acondicionamiento neuromuscular	47
Capítulo IV. Flexibilidad Muscular y Articular	49
4.1. Importancia de la flexibilidad muscular	49
4.2. Factores que afectan la flexibilidad	50
4.3. Beneficios producidos por el mejoramiento de la flexibilidad	52
4.4. Tipos de ejercicios para desarrollar la flexibilidad	53
4.5. Intensidad de los ejercicios de flexibilidad	54
4.6. Duración de los ejercicios de flexibilidad	55
4.7. Frecuencia del ejercicio	55
Capítulo V. Fuerza, Potencia y Resistencia Muscular	57
5.1. Tipos de contracción muscular	58
5.2. El principio de la sobrecarga progresiva	59
5.3. Beneficios que se pueden obtener con el desarrollo de la fuerza, la potencia y la resistencia muscular	61
5.4. Factores limitantes en el desarrollo de la fuerza muscular	63
5.5. Factores que determinan la fuerza del músculo	65
5.6. Principios para la prescripción de entrenamiento de fuerza, potencia y resistencia muscular	67
5.7. ¿Cuál de los diferentes programas es el mejor?	72
5.8. Recomendaciones para programar entrenamientos de fuerza, potencia y resistencia muscular	74
5.9. Entrenamiento en circuito	80
Capítulo VI. Resistencia Aeróbica o Cardiovascular	85

6.1. Consumo máximo de oxígeno	86
6.2. Frecuencia cardíaca	89
6.3. Principios básicos para la prescripción de ejercicios cardiovasculares	91
6.3.1. Intensidad del ejercicio	91
6.3.2. Duración del ejercicio	95
6.3.3. Duración del ejercicio	95
6.3.4. Frecuencia de los ejercicios	96
6.4. Dosificación del entrenamiento de acuerdo a la potencia aeróbica	98
6.5. Métodos para desarrollar la resistencia aeróbica	101
6.6. Factores limitantes en el desarrollo de la resistencia aeróbica	115
6.7. Beneficios obtenidos con el desarrollo de la resistencia aeróbica	117
Capítulo VII. Resistencia Anaeróbica	121
7.1. Métodos para desarrollar la resistencia anaeróbica	122
7.2. Beneficios que se obtienen con el mejoramiento de la resistencia anaeróbica	123
Capítulo VIII. Nutrición y Control del Peso Corporal	125
8.1. Nutrición y control de peso	125
8.2. Composición corporal	127
8.3. Peso corporal ideal	137
Conclusiones	141
Bibliografía	147
Glosario	151
Anexos	161
Anexo 1.	163
El test de Batista y Alliey	166
El test de paso para medir consumo máximo de oxígeno	166
El test de consumo máximo de oxígeno de Astrand – Rhyning	169
El test de caminata de 1.600 metros (rockpot walking test)*	175
Anexo 2.	179
Descripción de algunos ejercicios que se realizan con pesas	
Anexo 3.	197
Control del peso corporal	
Anexo 4.	
Ejercicios físicos que pueden formar parte de un acondicionamiento neuromuscular o ser adaptados a un programa de flexibilidad muscular	203