

INDICE

Capítulo I. Conceptos Fundamentales del Entrenamiento Deportivo	
Conceptos de entrenamiento pedagógico y didáctico	
El entrenamiento como proceso pedagógico y didáctico	
Tareas del entrenamiento	
División del entrenamiento	
Etapas del entrenamiento deportivo y su relación con otras ciencias	
Conceptos fundamentales fisiológicas del entrenamiento deportivo	
Campo psíquico	
Voluntad	
Contratación mental	
Campo mental	
Campo físico	
Pre – arranque – calentamiento	
Pre – arranque apático	
Pre – arranque normal	
Calentamiento	
Efectos que provoca un buen calentamiento	
Descanso antes de la competencia 45	
Fatiga	
Umbral del esfuerzo	
Sobre entrenamiento	
Crisis del entrenamiento	
Sistema o método	
Condicionados	
Factores	
Fórmula	
Norma	
Clase	
Condición	
Forma deportiva	
Capítulo II. Principios del Entrenamiento Deportivo	
Características bioquímicas de los principios del entrenamiento deportivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Principios de conciencia – actividad • Principio de dirección al alto resultado • Principio de individualización y accesibilidad • Principio de la unidad entre preparación general y especial • Principio del aumento gradual de la carga • Principio de la necesidad del entrenamiento permanente • Principio del cambio cíclico del proceso de entrenamiento deportivo • Principio del cambio ondulatorio del proceso de entrenamiento deportivo 	
Capítulo III. Preparación del Deportista	
Preparación física	
Necesidades de la preparación física	
Efectos del rendimiento sobre el organismo	

<ul style="list-style-type: none"> • Sobre la musculatura esquelética • Sobre el sistema óseo • Sobre la sangre • Sobre el aparato cardiocirculatorio • Sobre el sistema respiratorio • Sobre el sistema vegetativo • Sobre el sistema endocrino 	
Base bioquímicas de la preparación física	
Bases biomecánicas	
Anatomía funcional: Gráficos	
Método de Preparación Física	
Métodos de aumento progresivo de la carga	
Fartlek (sueco)	
Fartlek (polones)	
Entrenamiento a intervalo	
Cross promenade	
Marathon	
Training	
Método de serruti	
Trabajo anaeróbico de Dureyakov	
Trabajo aeróbico de Dureyakov	
Entrenamiento de velocidad	
Tiempo training	
Power training	
Entrenamiento en altura	
Entrenamiento en circuito	
Modelos de circuitos	
Las Cualidades Físicas	
Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> • Medios de desarrollo de la fuerza • Métodos de formación de la fuerza • Ejemplo de test de esfuerzos maximales • Resistencia • Velocidad • Flexibilidad • Modelo anual de preparación física • Modelo de programación de período preparatorio • Modelo mensual de preparación física • Preparación técnica 	
Método de Preparación Técnica	
* Preparación táctica	
Preparación táctica	
* Medios para la preparación táctica	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparación teórica • Preparación moral y volitiva • Preparación psicológica 	
Capitulo IV. Programación y Planificación del Entrenamiento Deportivo	

Periodización del entrenamiento deportivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Periodo preparatorio • Tareas del periodo preparatorio • Métodos fundamentales • Programación del periodo preparatorio 	
Período Competitivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Estructura del entrenamiento • Contenido de este periodo • Programación del periodo competitivo 	
Escala para determinar la intensidad de las cargas	
Periodo transitorio	
Planificación y programación	
¿Qué es planificación?	
¿Qué es programa?	
Plan de trabajo, modelo	
Plan perspectivo del fútbol amateur	
Plan perspectivo para niños de 8 a 10 años	
Esquema de una sesión de entrenamiento	
El programa de un periodo de entrenamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Plan perspectivo de tiempo y carga • Programa de entrenamiento anual • Distribución y horas de entrenamiento por periodos • Plan periódico anual • Gráfico de distribución por horas • Documento resumen de actividades • Actividades de un equipo de fútbol • Variante de distribución del volumen de tiempo acorde a diferentes situaciones 	
Programación de Varios Años	
<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de entrenamiento anual (distribución por grupos) • División del entrenamiento anual • Cuadro de distribución del entrenamiento anual 	