

## INDICE

<b>Capítulo 1: Una Educación Física “Adolescente”</b>	<b>1</b>
Contexto actual del adolescente	
Situación social de los adolescentes en América Latina	
El rol de la educación	
La educación como factor de desarrollo individual y social	
Un enfoque integral	
Condiciones de riesgo	
La importancia de la educación física en el Adolescente	
Interés reales de los adolescentes	
Educación física vs. Actividad física extraescolar	
Principales trastornos adolescentes	
Bulimia y anorexia	
¿Qué es la anorexia nerviosa y la bulimia?	
Algunas de las causas	
Diferencia entre anorexia nerviosa y bulimia	
Diagnóstico de la bulimia nerviosa	
Diagnostico de la anorexia nerviosa	
Otros trastornos importantes	
A.- Vigorexia o complejo de Adonis	
B.- Trastornos de la postura	
Características comunes de la anorexia y la vigorexia	
Un tratamiento posible	
¿Prevención con la moda el siglo XXI?	
Causas de los desequilibrios musculares: Adaptaciones de los escolares	
Causas del dolor de espalda: ¿Cómo podemos actuar los profesores de educación física? ¿Qué debemos fortalecer y qué debemos flexibilizar?:	
Musculatura postural/Musculatura fásica	
Para pensar	
<b>Capítulo 2: Capacidades Motoras</b>	<b>27</b>
Capacidades y cualidades	
Clasificación de las capacidades motoras	
1.- Capacidades condicionales	
2.- Capacidades coordinativas	
Tipos de coordinación	
Crecimiento, maduración y desarrollo	
Crecimiento físico	
Grados de desarrollo puberal femenino de Marshall y Tanner	
Cambios somáticos generales	
Qué son loas fases sensibles	
<b>Capítulo 3: Fuerza</b>	<b>43</b>
¿Qué es la fuerza?	
Formas de fuerza	
1.- Fuerza máxima:	
2.- Fuerza – Velocidad	
3.- Fuerza – Resistencia:	
Tengamos en cuenta a la fisiología	
Áreas funcionales de la fuerza	

Efectos de la diferentes intensidades sobre el organismo	
Equivalencias entre el valor de RM y el porcentaje respecto a la carga máxima	
La fuerza en adolescentes ¿A qué edad empezamos?	
Mitos y realidades del entrenamiento de la fuerza en adolescentes	
Prescripción de sobrecarga (Dr. Alberto Ricard – 2000)	
Variables específicas del entrenamiento de la fuerza	
Componentes del entrenamiento de fuerza	
A.- Volumen	
B.- Intensidad	
C.- Velocidad de ejecución	
D.- Ejercicios	
Métodos de entrenamiento de la fuerza	
Entrenamiento para la mejora de la fuerza máxima	
Entrenamiento para la mejora de la fuerza explosiva	
Entrenamiento de la fuerza reactiva	
Entrenamiento de las resistencia a la fuerza	
Programa de fuerza para un adolescente	
Métodos de entrenamiento de la fuerza aplicables al fitness	
Planificación de la fuerza	
<b>Capítulo 4: Resistencia</b>	<b>89</b>
¿Qué es la resistencia?	
¿Qué función cumple la resistencia?	
Estructuración de la resistencia según los diferentes criterios de clasificación	
Metodología del entrenamiento de la resistencia	
Método continuo	
Métodos intervalaos o fraccionados	
Métodos de repetición	
Método de competición o de control	
Tipos de resistencia y sus métodos para entrenarla	
Resistencia de Base I:	
Resistencia de base II:	
Entrenamiento de la resistencia de base II	
Resistencia de base acíclica	
Entrenamiento de la resistencia de base acíclica	
<b>¿Qué es el Vo<sub>2</sub>MAX?</b>	
Algunas consideraciones fisiológicas específicas de los adolescentes	
En el ámbito de fitness: Lo que hay que saber, muy sencillito...	
<b>Capítulo 5: Velocidad y Flexibilidad</b>	<b>115</b>
Velocidad: Definición	
Manifestaciones de la velocidad	
A. Manifestaciones “Puras”	
1. Velocidad de reacción	
2. Velocidad de movimiento o de acción	
3. Velocidad frecuencial	
B.- Manifestaciones “Complejas”	
4. Fuerza – Velocidad (=Fuerza - Explosiva)	
5. Resistencia a la fuerza – explosiva	

6. Resistencia a la velocidad – máxima	
Factores que influyen en la velocidad	
Objetivos del entrenamiento de la velocidad	
Relación entre fuerza máxima y velocidad	
Consecuencias para la práctica del entrenamiento	
Relaciones entre fuerza máxima y resistencia muscular local	
¿Cómo se entrena la velocidad?	
Entrenamiento de la velocidad	
Magnitudes de los trabajos de velocidad (= Composición de los estímulos).	
Entrenamiento de la velocidad pura	
Ejercicios específicos de carrera	
Entrenamiento de la velocidad en los deportes de conjunto	
Pliometría	
Método pliométrico	
Los test de pliometría	
Flexibilidad	
Entrenamiento aeróbico	
Preparación previa	
La técnica de salto	
Diferentes tipos de saltos	
Flexibilidad	
Tipos de flexibilidad y sus importancia	
Como se trabaja la flexibilidad?	
Los métodos	
<b>Capítulo 6: Planificación del Entrenamiento Deportivo</b>	<b>155</b>
El macrociclo	
Características de las fases de un plan anual	
Fase preparatoria	
Fase competitiva	
Fase de transición	
Índice de punto máximo	
El mesociclo	
El microciclo	
Parámetros metodológicos para el armado de un microciclo	
Criterio para armar un microciclo	
¿Qué pasos debo seguir para confeccionar un microciclo?	
La sesión	
Tipos de sesión	
Formas de los sesiones	
El plan de la sesión de entrenamiento	
<b>Capítulo 7: Evaluaciones y Tests</b>	<b>175</b>
Diferencias entre evaluación, medición y calificación	
Tipos y formas de evaluación	
Evaluación diagnóstica	
Evaluación formativa	
Evaluación sumativa o acumulativa	
Procedimientos evaluativos	

Evaluación de la condición física	
Test aeróbicos	
Test de Course Navette	
Test de la universidad de Montreal	
Test de Cooper	
Test de los 5 minutos	
Test de kilómetro	
Test de Rockport (Test de la Milla)	
Test de George – Fisher	
Yo – Yo Test	
Cat Tets	
Test de Conconi	
Test del escalon de Harnard (Step Test)	
Test de Balke	
Test de Lian	
Test Anaeróbicos	
Test de Burpee	
Test anaeróbicos de corta duración (hasta 10")	
Prueba de la escalera de margaria – Kalamen	
Wingate Test	
Saltar y alcanzar	
Test anaeróbicos de mediana duración (30" – 45")	
Triple salto	
Salto horizontal	
Carrera de ida y vuelta	
Test de 10 x 5 M	
Test anaeróbicos de larga duración (Hasta 2´)	
Zapping Test	
Test de Schbabell y Kinderman	
Test de Resistencia a la velocidad	
Test de 40"	
Test de 300 M	
Tests de fuerza	
Test de fuerza máxima:	
Test de fuerzas submáxima:	
Test de fuerzas resistencia	
Test de flexibilidad	
Test de Wells y Dillon (Seat and reach)	
Test de Kraus y Hirshland (Toe Touch)	
Flexiómetria de Leinhton	
Goniómetro	
Test de flexibilidad específicos	
Flexitest	
<b>Capitulo 8: Rehabilitación Cardíaca</b>	<b>217</b>
Factores de riesgo	
Respuestas concretas a preguntas comunes:	
¿Qué es la tensión arterial?	
¿Qué es la hipertensión arterial?	

¿Cuánta grasa es necesaria?	
Un detalle para tener en cuenta...	
El ejercicio físico en la hipertensión arterial	
Programa de rehabilitación para cardíacos	
Prescripción del entrenamiento:	
Tipos de ejercicio	
Intensidad	
Frecuencia y duración de las sesiones	
Estructura de las sesiones	
Actividad recreativa	
Actividad recreativa	
Pruebas de esfuerzo	
Tipos de pruebas de esfuerzo	
Protocolos	
Criterio de evaluación	
<b>Capítulo 9: Rehabilitación Kinesiológica</b>	<b>243</b>
Uso excesivo	
Factores biomecánicos	
Diagnóstico	
Prevención	
Tratamiento	
Deportes alternativos	
Lesiones deportivas más frecuentes	
1.- Fractura del metatarsiano por sobrecarga	
2.- Síndrome compartimental por ejercicio	
3.- Tendinitis Poplítea	
4.- Tendinitis aquilea	
5. Dolor femorrotuliano (Rodilla de corredor)	
6.- Distensión en la musculatura femoral posterior (Desgarro de isquiotibiales)	
7.- Síndrome piriforme	
8.- Esguince lumbar (Dorsalgia del levantador de pesas)	
9.- Epicondilitis lateral (Codo de tenista)	
10.- Epicondilitis medial (Codo de jugador de Golf, Codo de jugador de baloncesto, Codo de maletero)	
11.- Tendinitis del manguito de los rotadores	
Consejos para el paciente con dolor de hombro	
¿Qué es la tendinitis?	
¿Cuál es la causa de la tendinitis?	
Ejercicios para el hombro doloroso	
12.- Esguinces de tobillo: Clasificación y tratamiento del esguince de tobillo	
Rehabilitación de la columna vertebral	
Beneficios del ejercicio	
A.- Ejercicios de flexión	
B.- Ejercicios de extensión	
Ejercicios aeróbicos	
Tracciones espinales	
Algunas normas de prevención de los problemas de espalda para los	

tareas domésticas, el deporte y el mundo laboral	
Rotura del ligamentos de la rodilla	
Protocolo de rehabilitación de la reconstrucción del ligamento cruzado anterior	
Fase postoperatoria:	
Periodización y planificación del entrenamiento de las fuerza en la rehabilitación del LCA	
Macro ciclo Pre – Operatorio	
Macro ciclo Post – Operatorio	
Planificación de la sesión de entrenamiento de la fuerza	
<b>Capítulo 10. Masaje Deportivo</b>	<b>297</b>
Prólogo	
Nociones generales del masaje	
Definición	
Influencia fisiológica del masaje sobre el organismo	
Acción del masaje sobre el sistema muscular	
Acción del masaje sobre las articulaciones, ligamentos y tendones	
Acción del masaje sobre el sistema respiratorio	
Acción del masaje sobre el estado funcional de organismo	
Indicaciones y contraindicaciones	
Manipulaciones básicas del masaje:	
1.- Roce	
2.- Fricción	
3.- Amasamiento	
4.- Percusión ó golpeteo	
Algunas variedades de cada manipulación	
Maniobras utilizadas	
El masaje deportivo	
Objetivos	
1.- Masaje de calentamiento:	
2.- Masaje durante la competición:	
3.- Masaje en el descanso de la competición	
4.- Masajes al término de la competición (de Restablecimiento)	
5.- Masaje de entrenamiento o entre semana	
6.- Masaje de acondicionamiento	
7.- Masaje como parte de un programa de rehabilitación	
8.- Masaje Post – Inmovilización	
Situaciones deportivas donde se requiere la aplicación de un mensaje	
A.- Como maniobrar en caso de entumecimiento o calambre	
B.- Esguinces y distensiones	
C.- Torceduras	
D.- Dorsalgias y lumbalgias	
Metodologías de un masaje deportivo	
En los miembros inferiores	
En los pies	
En las pantorrillas	
Técnicas Pre – Deportivas para miembros superiores e inferiores con participación activa del deportista	
En el cuello	

En la espalda	
<b>Capítulo 11. Pilares</b>	<b>323</b>
¿Qué es Pilates?	
Como distinguir a un autentico profesor del método Pilates	
Los seis principios básicos	
Seis conceptos fundamentales	
Consejos que te ayudaran a interpretar mejor el método Pilates	
Puntos importantes para el trabajo de colchoneta	
Dolores y lesiones ¿Qué hacer?	
Ejercicios de Pilates	
Los ejercicios de la pared	
Los aparatos	
<b>Capítulo 12. Marketing</b>	<b>367</b>
¿Qué es el Marketing?	
¿Productos o servicios?	
El Marketing Mix	
El cliente y la rentabilidad	
¿Es necesario planificar?	
¿En que momento planificar?	
Un consejo...	
El ciclo de la planificación	
Marketing deportivo	
¿Qué es el posicionamiento?	
¿Qué es la segmentación?	
Distintos criterios de segmentación	
¿Qué es valor?	
Fidelización de los clientes	
Las claves de cualquier programa	
Métodos para retener al cliente	
Claves para mejorar su gimnasio	