

## Índice de capítulos

### Sección I: Fundamentos fisiológicos y mecánicos aplicados al entrenamiento deportivo

1. Bioenergética aplicada al ejercicio y al entrenamiento .....	3
2. Sistema cardiovascular y respiratorio: bases fisiológicas, respuestas y adaptaciones al ejercicio .....	21
3. Sistema neuromuscular: bases fisiológicas, respuestas y adaptaciones al ejercicio .....	33
4. Sistema endocrino y ejercicio: bases fisiológicas .....	49
5. Conceptos fundamentales sobre biomecánica aplicada al ejercicio .....	61
6. Bases neuromusculares aplicadas al entrenamiento y evaluación de la velocidad en el deporte .....	77

### Sección II: Entrenamiento y evaluación de las capacidades físicas

7. Valoración de la fuerza muscular en deportistas .....	95
8. Entrenamiento de fuerza para mejorar el rendimiento deportivo .....	111
9. Entrenamiento con vibraciones para mejorar la salud y el rendimiento .....	129
10. Entrenamiento sobre superficies inestables .....	141
11. El ciclo estiramiento-acortamiento como capacidad muscular entrenable .....	155
12. Entrenamiento de la resistencia en deportes cíclicos .....	171
13. Evaluación de la resistencia en deportes cíclicos .....	195
14. Entrenamiento de resistencia para deportes de conjunto .....	213
15. Valoración y control del rendimiento en los deportes de equipo .....	229
16. Entrenamiento de la velocidad de carrera .....	251
17. La flexibilidad como capacidad física entrenable .....	263
18. Nuevas tendencias en el entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en deportistas de alto nivel .....	277
19. Conceptos básicos sobre Cineantropometría .....	289

### Sección III: Análisis de la competición de deportes complejos

20. Análisis de la competición en los deportes de equipo .....	307
21. Análisis de la competición en los deportes de raqueta .....	319
22. Análisis de la competición en los deportes de combate .....	337

**Sección IV: Planificación del entrenamiento**

23. Principios básicos sobre programación y prescripción del entrenamiento deportivo ..	357
24. Prescripción de programas de ejercicio físico en personas no deportistas .....	371
25. Prescripción del entrenamiento en niños y adolescentes .....	387

**Sección V: Lesiones en el deporte**

26. Lesiones deportivas: etiología, diagnóstico y tratamiento inicial .....	405
27. La reeducación funcional deportiva .....	419
28. Entrenamiento de la fuerza y su relación con la prevención de las lesiones en el deporte .....	431

**Sección VI: Entrenamiento en condiciones especiales y respuestas adaptativas  
ante diferentes cargas de trabajo y recuperación**

29. Entrenamiento en hipoxia .....	451
30. Entrenamiento en condiciones especiales: calor, frío, cambios de horario .....	459
31. Síndrome de agotamiento en deportistas .....	467
32. Estrategias de <i>tapering</i> o puesta a punto para la competición .....	477

**Sección VII: Nutrición y ayudas ergogénicas nutricionales**

33. Fundamentos de nutrición aplicados al ejercicio .....	491
34. Seguimiento de la dieta y estimación del gasto energético para el control del peso corporal en los deportistas .....	503
35. Ayudas ergogénicas nutricionales para la actividad física y el deporte .....	517
36. Sustancias tampón y estimulantes aplicados en el deporte. Prohormonas: una visión científica .....	539
37. Organización de la dieta en personas sanas y en deportistas .....	557

<b>Índice Analítico</b> .....	571
-------------------------------	-----