

Índice general

Prólogo	VII
Prefacio	IX
■ Capítulo 1. Claves conceptuales para el entrenamiento deportivo	1
<i>J. Orbañanos Palacios y J. M. García Manso</i>	
■ Capítulo 2. La carga de entrenamiento	21
<i>G. Cuadrado Sáenz y S. Sedano Campo</i>	
■ Capítulo 3. Entrenamiento de la fuerza.....	43
<i>J. M. González Ravé, C. Pablos Abella, F. Navarro Valdivielso y J. Campos Granell</i>	
■ Capítulo 4. Entrenamiento de la resistencia	71
<i>A. Legaz Arrese y J. M. García Manso</i>	
■ Capítulo 5. Entrenamiento de la velocidad	113
<i>R. Martín Acero, P. Padial Puche y M. B. Feriche Fernández-Castanys</i>	
■ Capítulo 6. Entrenamiento de la flexibilidad.....	141
<i>F. Huertas Olmedo, D. Navarro Martínez, J. V. Sánchez-Alarcos Díaz-Pintado y Javier Zahonero Miralles</i>	
■ Capítulo 7. Planificación y estructuración del entrenamiento	169
<i>J. M. González Ravé, C. Pablos Abella y D. Juárez Santos-García</i>	
Índice analítico	195

Índice analítico

Los números de página seguidos de la letra *f* indican figura; los seguidos de *t* indican tabla.

A

- Aceleración, 119, 126
 - acíclica, 127
 - global, 130, 135
 - segmentaria, 127
- Actividad física saludable, 143
- Adaptación, 8
 - aguda, 8
 - crónica, 8
- Anfiartrosis, 147
- Autoeficacia percibida, 115
- Auxotónico, 48

C

- Calentamiento, 159
- Capacidad
 - anaeróbica
 - - láctica, 73
 - - láctica, 74
 - elástica-reactiva, 160
- Carga(s)
 - compleja, 25
 - concentradas, 176
 - cuantificación, 6
 - densidad, 31
 - distribución, 26
 - duración, 27
 - de entrenamiento, 9, 22
 - especificidad, 23, 36
 - intensidad, 28, 50
 - magnitud, 25
 - orientación, 25
 - selectiva, 25
 - de trabajo, 3

- velocidad de desplazamiento, 51
- volumen, 26, 50
- Ciclo estiramiento-acortamiento, 50
- Competición, 3
- Concentración de cargas, 176
- Conductas deportivas rápidas, 118
- Constitución anatómica articular, 147
- Contracción muscular, 50
- Contracomunicación, 122
- Contract-relax*, 156

D

- Diartrrosis, 147
- Drop jump*, 61

E

- Eficiencia
 - aeróbica-anaeróbica, 76
 - anaeróbica, 75
- Ejercicios de entrenamiento, 10
 - ejecución, 50
 - elementos, 11
 - orden, 51
- Elasticidad, 143
- Electroestimulación, 157
- Electrogoniómetros, 161
- Electromiografía, 59
- Elemento contráctil muscular, 146
- Energía, 74
- Entrenamiento
 - carga, 22
 - ciclo, 62
 - de la resistencia, 87
 - definición, 3
 - efectos, 4, 32

- ejercicios, 10
- - elementos, 11
- equipamiento, 55, 57
- frecuencia, 28
- macrociclo, 106
- mesociclo, 132
- método(s), 9
 - - asistido, 91
 - - continuo, 87
 - - fraccionado, 88
 - - intensidad
 - - - equivalente a la competición, 97
 - - - inferior a la competición, 98
 - - - modifica velocidad de desplazamiento, 90
 - - - no simulando competición, 97
 - - - resistido, 90
 - - - simulando competición, 89, 94, 96
 - - - sobrecargas, 91
- microciclo, 65, 108, 132
- modelos, 52
- niveles, 17f, 78
- pautas de organización, 62
- períodos, 171
- planificación, 169
- pliométrico, 53
- potencial, 24
- principios, 33
- proceso, 4
- de la resistencia, 100
 - - material, 98
- sesión, 67, 108
- Entrenamiento deportivo; véase *Entrenamiento*
- Equilibrio hidroelectrolítico, 82
- Esfuerzo
 - continuo, 71, 83, 92
 - - en eficiencia anaeróbica, 103
 - intermitentes, 72, 84, 94, 99t, 104
- Espasticidad, 150

F

- Fascias, 147
- Fatiga, 5
 - escala, 7t
 - mecanismos de producción, 6
- Flexibilidad, 143
 - entrenamiento, 145
 - evolución natural, 152
 - factores limitantes, 151
 - métodos activos de desarrollo, 153

- métodos
 - - indirectos, 163
 - - pasivos de desarrollo, 154
- pautas de entrenamiento, 165
- tipos, 144
- valoración, 160
- Flexometría, 163
- Forma deportiva, 11, 16
 - fases, 12
- Fosfocreatina, 72
- Frecuencia cardíaca, 29
- Fuerza, 44
 - características mecánicas, 46
 - explosiva, 49
 - ganancia, 64
 - manifestación reactiva, 49
 - máxima, 48, 52
 - métodos de entrenamiento, 50
 - resistencia, 49, 72
 - valoración, 57
 - velocidad, curva, 49

G

- Goniometría, 161
- Goniómetro, 161
- Grasas, 74

H

- Heterocronismo, 115
- Hidratos de carbono, 74
- Hiperextensión de espalda, 164
- Hold-relax, 156
- Homeostasis, 7
- Husos musculares, 149

I

- Inervación recíproca, 150
- Inhibición autógena, 150
- Interconexión, 177
- Isocinética, 48
- Isométrico, 48
- Isotónico, 48

L

- Lactato, 29, 74
- Laxitud muscular, 150

Ligamentos, 147
 Límite fisiológico, 77

M

Macrociclo(s), 106, 185, 188
 - integrados, 178
 Magnitud de resistencia, 128
 Mesociclo, 132, 187
 Metabolitos, acumulación, 6
 Microciclo, 15, 108, 132, 178, 182
 Modelo ATR, 178

O

Oxígeno, consumo, 29

P

Periodización, 37, 171
 Período(s)
 - competitivo, 186
 - de entrenamiento, 171
 - preparatorio, 186
 - transición, 187
 Picos de forma, 174
 Planificación
 - contemporánea, 108
 - convencional, 107
 - deportiva, 172
 Potencia, 49
 - aláctica, 73
 - anaeróbica, 74
 - de grasas, 74
 - mecánica, 53
 Potencial de entrenamiento, 24
 Preparación deportiva, 16
 Proteínas, 74
 Prueba(s)
 - en cicloergómetro, 137
 - de Dal Monte sobre cinta rodante, 137
 - de la escalera de Margaria, 137
 - inespecíficas de laboratorio, 136
 - de intensidad progresiva hasta el agotamiento, 101
 - de salto vertical, 137, 138
 - de Schanabel y Kinderman, 138
 - supramáximas, 103
 - validez, 138
 - de Wingate, 137

R

Radicales libres de oxígeno, 6
 Reacción(es)
 - compleja, 133
 - elección, 123
 - a un objeto en movimiento, 123
 - respuesta, 125
 - simple, 133
 Receptores
 - cinestésicos, 149
 - de Ruffini, 149
 Recuperación, 7
 Reflejo
 - miotático, 149
 - rotuliano, 149
 Registro de imagen, 163
 Rendimiento, 3
 Resistencia
 - desarrollo, 78
 - a la fuerza, 72
 - a la fuerza rápida, 129
 - magnitud, 128
 - a la velocidad, 129
 - - global, 136
 Respuestas de reacción, 125
 Rigidez muscular, 150
 - con contramovimiento, 60
 - test, 60

S

Selye, ley, 22, 23f
 Sesión(es), 179
 - de acento, 133
 - entrenamiento, 108
 Sinartrosis, 147
 Síndrome general de adaptación, 22, 23f, 36
 Sistema de actividad de competición, 115
 Sobreentrenamiento, 5
Sprint, 119
Squat jump, 60
Stretching, 156
 Sucesión, 177
 Supercompensación, 7
 Sustratos energéticos, 6

T

Tejido conectivo, 146
 Temporada deportiva, 189



Tendones, 147

Termorregulación, 82

Test

- de abductores-separadores de cadera, 162
- de Cunningham y Faulkner, 103
- de Debruym-Prevost, 103
- de Ely, 162
- de extensión de brazos y manos con pica, 164
- flexión lateral de tronco con brazos arriba, 164
- de flexoextensión de tobillo, 162
- de Flop, 164
- isométricos, 58
- isotónicos, 57
- isquiotibiales-extensores de cadera, 162
- de lanzamientos, 61
- del máximo estado estable de lactato, 102
- de Ober, 162
- de Quebec, 103
- de Schanabel y Kinderman, 103
- de «spagat» lateral, 164
- de Thomas, 164
- de Wingate, 103
- de Zanon, 60

Tiempo

- motor, 126
- de la reacción, 134

Trifosfato de adenosina, 73

U

Umbral

- aeróbico, 77
- anaeróbico, 76
- - individual, 102
- de lactato, 102
- ventilatorio, 102

V

Velocidad

- acíclica, 120
- aeróbica máxima, 75

- aspectos bioenergéticos, 129
 - cíclica, 120
 - compleja, 120
 - definición, 116
 - de desplazamiento, 135
 - entrenamiento, 113
 - específica, 115
 - factor
 - - limitante, 117
 - - - posibilitador, 117
 - global, 120
 - instantánea, 123
 - de juego, 121, 122f, 130
 - de lucha, 121, 131
 - manifestaciones, 114
 - - elementales, 117
 - - integrales, 117
 - máxima, 119, 127
 - - global, 128, 135
 - - segmentaria, 128, 135
 - - media, 123
 - organización del entrenamiento, 131
 - de reacción, 124, 133
 - - compleja, 121
 - - electiva, 125
 - - selectiva, 125
 - de reserva, 122
 - resistencia, 128
 - - global, 136
 - - segmentaria, 120, 135
 - - simple, 120
 - valoración, 133
- Vibraciones mecánicas, 157

Z

Zona metabólica, 74

- aeróbica, 76
- aeróbica-anaeróbica, 76
- anaeróbica, 75
- límite fisiológico, 77
- niveles de entrenamiento, 78, 79t