

# Índice general

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