

CONTENIDO

PREFACIO -----	9
PARTE PRIMERA	
BASES TEÓRICO-METODOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO -----	11
I. EL DEPORTE EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA -----	11
I.1. Esencia y funciones sociales. Tipos de actividad deportiva -----	11
I.2. El deporte de altos logros (deporte de élite).	
Características principales y clasificaciones -----	13
I.3. El logro deportivo como fenómeno biosocial.	
Regularidades y tendencias de desarrollo -----	19
I.4. Características de la actividad competitiva en el deporte -----	31
<i>I.4.1. Esencia y fases principales</i> -----	31
<i>I.4.2. Factores de la efectividad competitiva</i> -----	35
<i>I.4.3. Clasificación de las competiciones deportivas</i> -----	37
II. LA TEORÍA DEL DEPORTE COMO CIENCIA Y ASIGNATURA -----	41
II.1. Contenido y estructura de la teoría del deporte -----	41
II.2. Sistemas contemporáneos de preparación deportiva -----	46
<i>II.2.1. Características. Estructuras básicas</i> -----	46
<i>II.2.2. Factores genotípicos (hereditarios)</i> -----	47
<i>II.2.3. Factores fenotípicos</i> -----	53
<i>II.2.4. Factores técnico-materiales</i> -----	55
<i>II.2.5. Factores de dirección</i> -----	58
III. ESENCIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO -----	67
III.1. Conceptos básicos. Breve resumen histórico -----	67
III.2. El entrenamiento como un complejo proceso de adaptación -----	85
<i>III.2.1. Planteamiento del problema. Conceptos básicos</i> -----	85
<i>III.2.2. Carácter activo y especificidad del proceso de adaptación</i> -----	87
<i>III.2.3. Estadios y fases fundamentales del proceso de adaptación al realizar actividad física</i> -----	90
III.3. El entrenamiento como proceso de dirección -----	95
<i>III.3.1. Problemas metodológicos generales</i> -----	95
<i>III.3.2. La dirección como proceso de información</i> -----	97

IV. CARGA, CANSANCIO, RECUPERACIÓN -----	102
IV.1. Esencia de la carga de entrenamiento -----	102
<i>IV.1.1. Metodología. Teorías principales</i> -----	102
<i>IV.1.2. Estructura de la carga</i> -----	106
<i>IV.1.3. Optimización de la carga</i> -----	110
IV.2. Cansancio y recuperación -----	118
<i>IV.2.1. El cansancio como función de la carga</i> -----	118
<i>IV.2.2. La recuperación como función del cansancio</i> -----	124
V. ESTADO DE ENTRENAMIENTO Y FORMA DEPORTIVA -----	130
V.1. El estado de entrenamiento como adaptación estable del organismo -----	130
<i>V.1.1. Características principales</i> -----	130
<i>V.1.2. Cambios morfofuncionales en los músculos bajo la influencia del entrenamiento</i> -----	135
<i>V.1.3. Adaptación de los sistemas de suministro de energía</i> -----	142
V.2. La forma deportiva como un fenómeno de adaptación específico -----	148
<i>V.2.1. Conceptos básicos y discusiones</i> -----	148
<i>V.2.2. Concepciones contemporáneas. Enfoque sistemático</i> -----	149
VI. MEDIOS, MÉTODOS Y PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO -----	156
VI.1. Medios del entrenamiento: clasificación -----	156
VI.2. Métodos del entrenamiento: clasificación -----	158
VI.3. Principios específicos del entrenamiento -----	164
<i>VI.3.1. Orientación hacia los logros máximos</i> -----	164
<i>VI.3.2. Continuidad del proceso de entrenamiento</i> -----	165
<i>VI.3.3. Adecuación y carácter oportuno de las influencias del entrenamiento</i> -----	166
<i>VI.3.4. Unidad entre la preparación general y la preparación especial</i> -----	167
<i>VI.3.5. Carácter cíclico del proceso de entrenamiento</i> -----	168
<i>VI.3.6. Unidad del proceso de entrenamiento y de competición</i> -----	169
PARTE SEGUNDA	
PARTES ESPECIALIZADAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO -----	171
VII. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA -----	171
VII.1. La fuerza como una cualidad motriz del ser humano -----	171

VII.1.1. Conceptos básicos -----	171
VII.1.2. Factores de la fuerza muscular -----	178
VII.2. Metodología de la preparación de fuerza -----	188
VII.2.1. Planteamiento del problema-----	188
VII.2.2. Métodos para desarrollar la resistencia de la fuerza ----	198
VII.2.3. Métodos para desarrollar la fuerza máxima -----	206
VII.2.4. Métodos para desarrollar la fuerza dinámica-----	213
VII.3. La preparación de la fuerza en el ciclo anual -----	220
VIII. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO	
PARA LA RESISTENCIA -----	223
VIII.1. La resistencia como una cualidad motriz del ser humano-	223
VIII.1.1. Conceptos básicos -----	223
VIII.1.2. Factores de la resistencia -----	227
VIII.2. Metodología para desarrollar la resistencia -----	239
VIII.2.1. Planteamiento del problema-----	239
VIII.2.2. Métodos para desarrollar las capacidades aeróbicas ---	247
VIII.2.3. Métodos para desarrollar las capacidades anaeróbicas	264
VIII.3. El trabajo para la resistencia en el ciclo anual-----	268
IX. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO	
DE LA RAPIDEZ -----	274
IX.1. La rapidez como una cualidad motriz del ser humano-----	274
IX.1.1. Conceptos básicos -----	274
IX.1.2. Factores de la rapidez-----	276
IX.2. Metodología para desarrollar la rapidez-----	278
IX.2.1. Planteamiento del problema-----	278
IX.2.2. Medios y métodos para desarrollar la rapidez-----	280
IX.3. El trabajo de la rapidez en el ciclo anual-----	286
X. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO	
PARA LA HABILIDAD -----	294
X.1. La habilidad como una actividad motriz del ser humano -----	294
X.2. Factores de la habilidad-----	297
X.3. Metodología para desarrollar la habilidad -----	302
XI. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO	
PARA LA FLEXIBILIDAD -----	304
XI.1. La flexibilidad como una cualidad motriz del ser humano --	304
XI.2. Factores de la flexibilidad -----	306
XI.3. Metodología para desarrollar la flexibilidad -----	308

XII. BASES DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA -----	314
XII.1. Esencia de la técnica deportiva -----	314
<i>XII.1.1. Conceptos básicos</i> -----	314
<i>XII.1.2. Particularidades de la técnica en los distintos tipos de deporte</i> -----	318
XII.2. Tareas y contenido de la preparación técnica -----	319
XII.2.1. Esencia de la preparación técnica -----	319
XII.2.2. Etapas de la preparación técnica-----	321
XIII. BASES DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA -----	324
XIII.1. Esencia de la táctica deportiva -----	324
<i>XIII.1.1. Conceptos básicos</i> -----	324
<i>XIII.1.2. Elementos de la táctica deportiva</i> -----	325
<i>XIII.1.3. Etapas de la táctica deportiva</i> -----	327
XIII.2. Contenido de la preparación táctica -----	329
<i>XIII.2.1. Objetivo y tareas de la preparación táctica</i> -----	329
<i>XIII.2.2. Medios y métodos de la preparación táctica</i> -----	330
XIV. PARTICULARIDADES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN CONDICIONES NO ESTÁNDAR -----	333
XIV.1. Influencia de la altura sobre el nivel del mar sobre la capacidad de trabajo deportiva -----	333
XIV.2. Aspectos de metodología y de aplicación del entrenamiento en altura -----	338
<i>XIV.2.1. El entrenamiento en altura durante el período preparatorio</i> -----	339
<i>XIV.2.2. El entrenamiento en altura durante el período competitivo</i> -----	346
XIV.3. Influencia de la temperatura del medio ambiente sobre la capacidad de trabajo deportiva -----	351
<i>XIV.3.1. El entrenamiento en altas temperaturas</i> -----	351
<i>XIV.3.2. El entrenamiento en bajas temperaturas</i> -----	357
XIV.4. Influencia de las diferencias de horario sobre la capacidad de trabajo deportiva -----	360
PARTE TERCERA	
CONSTRUCCIÓN Y CONTROL DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO -----	367
XV. PERIODIZACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO ---	367
XV.1. Planteamientos básicos -----	367

XV.2. Macroestructura del proceso de entrenamiento -----	370
<i>XV.2.1. Características de la periodización monocíclica</i> -----	370
<i>XV.2.2. Características de la periodización bicíclica</i> -----	381
XV.3. Mesoestructura del proceso de entrenamiento -----	388
XV.4. Microestructura del proceso de entrenamiento -----	393
<i>XV.4.1. Tipos de mesociclos. Clasificación básica</i> -----	393
<i>XV.4.2. Modelos de microciclos de gran carga</i> -----	395
XVI. CONTROL DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO -----	405
XVI.1. Metodología del control -----	405
XVI.2. Control de la carga: “dosis-efecto” -----	411
<i>XVI.2.1. Control de la carga física (externa)</i> -----	411
<i>XVI.2.2. Control de la carga funcional (interna)</i> -----	415
XVI.3. Control del efecto de enternamiento acumulativo -----	420
<i>XVI.3.1. Criterios del estado de entrenamiento general</i> -----	420
<i>XVI.3.2. Criterios del estado de entrenamiento específico</i> -----	423
XVI.4. Control de la efectividad competitiva -----	427
<i>XVI.4.1. Metodología del problema</i> -----	427
<i>XVI.4.2. Análisis de la efectividad competitiva en los jugadores de baloncesto de élite</i> -----	429
CONCLUSIÓN -----	437
BIBLIOGRAFÍA -----	441