

ÍNDICE

Prólogo, 7

Capítulo 1: Comprensión de los ejercicios pliométricos, 9

- Desarrollo del entrenamiento mediante ejercicios pliométricos10
- Cómo operan los ejercicios pliométricos.....10
- Flexibilidad15
- Entrenamiento aeróbico.....16
- Resumen16

Capítulo 2: Los fundamentos del entrenamiento pliométrico, 19

- Ejercicios de entrenamiento de multisaltos19
- Dónde entrenarse.....23
- Equipo23
- Consideraciones sobre los entrenamientos.....31
- Resumen36

Capítulo 3: Diseño de un programa de entrenamientos pliométricos, 39

- Variables de los ejercicios.....39
- Empleo de ejercicios pliométricos junto con otro tipo de entrenamientos44
- Diseño de un programa básico.....48

- Programa específico para un deporte determinado	52
- Programas de muestra para aumentar los saltos verticales y horizontales	53
- Entrenamiento complejo	66
- Resumen	67

Capítulo 4: Ejercicios pliométricos, 69

- Claves de los símbolos	69
- Saltos sobre el mismo sitio	71
- Saltos en pie sin carrera previa	83
- Saltos múltiples	97
- Ejercicios con una caja	111
- <i>Drop jump</i>	123
- Botar	143
- Ejercicios con balón medicinal	155

Capítulo 5: Ejercicios para deportes específicos, 171

- Béisbol y softbol (especie de béisbol sobre un terreno más pequeño que el normal, con pelota grande y blanda)	172
- Baloncesto	174
- Ciclismo	176
- Saltos de trampolín	178
- Esquí alpino	180
- Patinaje artístico	182
- Fútbol americano	184
- Gimnasia	186
- Hockey sobre hielo	188
- Fútbol	190
- Natación	192
- Tenis	194
- Atletismo: competiciones de saltos	196
- Atletismo: velocidad	198
- Atletismo: competiciones de lanzamientos	200
- Voleibol	202
- Halterofilia	204
- Lucha libre	206

Bibliografía, 209