

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 periodo preparatorio</i>	339
<i>XIV.2.2. El entrenamiento en altura durante el periodo 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 entrenamiento 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