

ÍNDICE

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE FISIOLÓGÍA Y FISIOLÓGÍA DEL ESFUERZO	11
1. El organismo humano	11
2. Sistema cardiovascular	12
3. Sistema respiratorio	28
4. Sistema muscular	39
5. Sistemas de integración biológica	93
6. Respuestas y adaptaciones ante el ejercicio físico en circunstancias ambientales adversas	106
7. El estrés y los comportamientos	119
BASES PARA EL ENTRENAMIENTO	135
1. Las cualidades físicas deportivas	135
2. El entrenamiento	139
3. La evaluación	174
4. La planificación	176
LA RESISTENCIA	201
1. Concepto y definición	201
2. Clasificación de la resistencia	202
3. Respuestas fisiológicas ante el ejercicio, que sirven de evaluación en el entrenamiento de la resistencia	207
4. Evolución de la resistencia con la edad	230
5. Evaluación de la resistencia	232
6. Sistema de entrenamiento de la resistencia	245
7. Planificación de la resistencia	275
LA FUERZA	291
1. Concepto y definición	291
2. Factores generales de la fuerza	291
3. Clasificación de la fuerza	303
4. EVOLUCIÓN DE LA FUERZA	308
5. Evaluación de la fuerza	310
6. El entrenamiento de la fuerza	311
7. SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA	316
8. Métodos de entrenamiento de la fuerza	319
9. Fuerza explosiva	348
10. Planificación de la fuerza	353

LA VELOCIDAD	361
1. Concepto y definiciones	361
2. Factores generales de la velocidad	362
3. Clasificación de la velocidad	363
4. Evolución de la velocidad con la edad	368
5. Las vías energéticas de la velocidad	369
6. Fatiga y recuperación en los trabajos de velocidad	370
7. Evaluación de la velocidad	371
8. Sistema de entrenamiento de la velocidad	374
9. Planificación de la velocidad	384
LA FLEXIBILIDAD	391
1. Concepto y definiciones	391
2. Factores generales de la flexibilidad	392
3. Clasificación de la flexibilidad	397
4. Evolución de la flexibilidad con la edad	398
5. Evaluación de la flexibilidad	399
6. Sistema de entrenamiento de la flexibilidad	401
7. Métodos de entrenamiento	402
COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	411
1. Concepto de coordinación	411
2. Definición de coordinación	412
3. Clases de coordinación	412
4. Las capacidades coordinativas	413
5. Evolución de la coordinación	413
6. Sistema de entrenamiento de la coordinación	414
7. Equilibrio	415
8. Concepto y definición del equilibrio	415
9. Sistema de entrenamiento del equilibrio	416
NUEVOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	417
1. Introducción	417
2. HIIT	419
3. HIT	421
4. Métodos rítmicos	426
5. Otros métodos	427
6. Nueva implementación deportiva	430
PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CONJUNTO DE VARIAS CUALIDADES	435
BIBLIOGRAFÍA	447