

# Índice

<b>Prólogo.....</b>	<b>13</b>
<b>1 Introducción .....</b>	<b>15</b>
<b>2 Entrenamiento deportivo.....</b>	<b>21</b>
2.1 Conceptos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo.....	22
2.1.1 Definiciones. Aclaración. Características.	
2.1.2 El entrenamiento deportivo como sistema dinámico complejo.	
2.2 La integración de factores en el entrenamiento deportivo.....	30
2.3 Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.....	35
2.3.1 Leyes fundamentales del entrenamiento deportivo	
2.4 Estructuras de entrenamiento: Ejercicios por categorías y grupos musculares.....	47
2.4.1. Ejercicios por grupos musculares: Análisis del movimiento.	
2.4.2 Estructuras implícitas en la organización del entrenamiento deportivo.	
2.5 El deportista como sistema de organización complejo. Sus capacidades motrices.....	53

2.5.1 Capacidades motrices. Definiciones. Aclaración. Características.	
<b>3 Cualidades motrices de fuerza.....</b>	<b>65</b>
3.1 Concepto y factores.....	66
3.2 Momentos de fuerza. Eficacia mecánica y entrenamiento.....	68
3.3 Factores determinantes de la fuerza como cualidad física.....	71
3.3.1 Modificaciones en el factor morfológico.	
3.4 Clasificaciones y tipos de fuerza.....	78
3.4.1 Tipos de fuerza.	
3.5 Detección de tipologías de fuerza.....	84
3.6 Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo: movimientos isocinéticos.....	85
3.7 Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo. Fuerza isométrica máxima.....	87
3.8 Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza dinámica.....	89
3.9 Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza velocidad y potencia.....	90
3.10 Metodologías para el entrenamiento de la cualidad motriz fuerza.....	94
3.10.1 Entrenamiento de la fuerza. Nivel iniciación.	
3.10.2 Entrenamiento de la fuerza. Nivel perfeccionamiento.	
3.11 Evaluación de la fuerza.....	114
3.11.1 Evaluación de la fuerza. Categorías por instrumentación a utilizar.	
<b>4 Cualidades motrices de amplitud de movimiento.....</b>	<b>119</b>
4.1 Concepto de amplitud de movimiento y consideraciones generales.....	119
4.2 Propiedades de la ADM.....	121
4.3 Métodos de entrenamiento de la ADM.....	123
4.3.1 Técnicas para el entrenamiento de la ADM.	
4.3.2 Facilitación neuromuscular propioceptiva.	
4.3.3 Evaluación de la amplitud de movimiento.	

<b>5 Cualidades motrices de resistencia.....</b>	<b>139</b>
5.1 La resistencia como cualidad motriz.....	
5.1.1 Definición y tipos de resistencia.	
5.1.2 Fundamentos del esfuerzo en cuanto a respues- tas del deportista.	
5.1.3 Entrenamiento de la resistencia.	
5.1.4 Evaluación de la resistencia.	
<b>6 Estudio y entrenamiento de las cualidades coordina- tivas y la velocidad.....</b>	<b>171</b>
6.1 Cualidades coordinativas. Definición. Clasificación. Elementos constituyentes.....	171
6.2 La velocidad.....	177
6.2.1 La velocidad y su interrelación con las demás cualidades.	
<b>7 Organización del entrenamiento.....</b>	<b>183</b>
7.1 Modelos propuestos de organización del entrena- miento.....	184
7.1.1 Modelo combinado de cargas acentuadas y con- centradas individuales.	
7.2 La complejidad de la cuantificación de cargas.....	194
<b>Bibliografía.....</b>	<b>207</b>