

PORTADA



AUTORES

Claudio A. Gillone

TÍTULO

Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia

SUBTÍTULO

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9789500606233
- DIMENSIONES 17 x 24 cm
- PÁGINAS 215
- EDICIÓN 1
- ENCUADERNACIÓN Rústica
- AÑO 2015

DESCRIPCIÓN

El entrenamiento simultáneo de dos cualidades condicionales tan complejas, como la fuerza y la resistencia, y su interacción, merecen un tratamiento especial para evitar que se interpongan o se neutralicen. La mayoría de las publicaciones se dedican por separado al tratamiento de la cualidad fuerza o resistencia; en esta obra, se propone una integración conceptual entre ambas, desde el punto de vista metabólico y neuromuscular, tratando de dar pautas básicas de las condiciones, cuidados y análisis que deben tenerse en cuenta en el momento de entrenar, en especial, en deportes en los que la necesidad de resistencia y de fuerza es fundamental.

Para ello, se ha optado por una descripción fisiológica y de entrenamiento en la cual, sin descuidar el aspecto científico, se destaca el componente didáctico, lo que facilitará a los profesionales y estudiantes de las ciencias y la medicina del deporte una comprensión cabal de los temas abordados. Se describe la fisiología neuromuscular y metabólica de la fuerza y la resistencia, sus formas de clasificación, el entrenamiento de fuerza y resistencia en los niños, la interrelación en el entrenamiento simultáneo de fuerza y resistencia, los análisis técnicos de los principales ejercicios que se pueden utilizar, además de una gran cantidad de ejemplos y de combinaciones prácticas.

DIRIGIDO A

Esta obra está destinada principalmente a profesionales y estudiantes de las ciencias y la medicina del deporte.

CONTENIDO

ÍNDICE

PREFACIO

Capítulo 1

FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS Y
ADAPTACIONES PRODUCIDAS EN EL
ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA

INTRODUCCIÓN

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

FACTORES DETERMINANTES DE LA FUERZA MUSCULAR

FORMA DE ESTIMULACIÓN DE LAS UNIDADES MOTORAS

Regulación nerviosa

Velocidad de la contracción

Sentido cinestésico

TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES

Fibras tipo I

Fibras tipo IIa

Fibras tipo IIb

Fibras tipo IIc

Clasificación de las fibras musculares de acuerdo con las características de la cadena de miosina

Estructura de las fibras musculares

Reclutamiento de las fibras musculares

Frecuencia de activación fibrilar

Distribución de las fibras en el músculo

UNIDADES MOTORAS

Tipos de unidades motoras

ENERGÍA PARA EL MOVIMIENTO

Utilización de la fosfocreatina

Sistema del ácido láctico

Sistema del ciclo de Krebs y de la cadena transportadora de electrones

ADAPTACIONES EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Coordinación intramuscular

Coordinación intermuscular

Orden de reclutamiento de fibras

Modificaciones de los umbrales de estimulación de los husos musculares y los corpúsculos de Golgi

Hipertrofia muscular (factores estructurales)

Hipertrofia y fuerza

Cambios transitorios

ADAPTACIONES EN EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Capilarización en la mejora de la resistencia

Mioglobina y la mejora de la resistencia

Mitocondrias, enzimas oxidativas y resistencia

Almacenamiento de fuentes de energía y resistencia

Adaptaciones frente a trabajos de alta intensidad

Vasos sanguíneos

Rendimiento en resistencia, diferencias entre sexos

FATIGA Y ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Fatiga central vs. fatiga periférica

NIVELES DE INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

RELACIÓN ENTRE LOS DIFERENTES NIVELES DE INTENSIDAD Y LA MANIFESTACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

SÍNTESIS CONCEPTUAL

Capítulo 2

FUERZA, RESISTENCIA Y SU CLASIFICACIÓN

CONSIDERACIONES SOBRE LOS DIFERENTES TIPOS DE CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA Y LA RESISTENCIA

LA FUERZA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

RELACIÓN ENTRE FUERZA Y RESISTENCIA

MEJORA DE LA VELOCIDAD DE MOVIMIENTOS E INCREMENTO DE LA FUERZA MUSCULAR

ANÁLISIS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE TENSIÓN MUSCULAR

Contracción anisométrica

Contracción isométrica

Contracciones combinadas

DIFERENTES MANIFESTACIONES DE FUERZA

Manifestaciones de fuerza de acuerdo con los tipos de contracción implicados

Aplicación de la fuerza y especialidad deportiva

LA RESISTENCIA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

DEPORTES Y SU RELACIÓN CON LA RESISTENCIA

Deportes en los que la resistencia es irrelevante para el rendimiento

Deportes en los que la resistencia es complementaria al rendimiento

Deportes en los que la resistencia es determinante en el rendimiento

RESISTENCIA CÍCLICA A PARTIR DE LA DURACIÓN DEL ESFUERZO

Resistencia de duración muy corta (RDMC)

Resistencia de duración corta (RDC)

Resistencia de duración media (RDM)

Resistencia de duración larga I (RDL I)

Resistencia de duración larga II (RDL II)

Resistencia de duración larga III (RDL III)

Resistencia de duración larga IV (RDL IV)

RESISTENCIA INTERMITENTE

SÍNTESIS CONCEPTUAL

Capítulo 3

INTERRELACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA

CONSIDERACIONES PARA TENER EN CUENTA

FUERZA, RESISTENCIA Y ACTIVACIÓN MUSCULAR

Efecto de la fuerza sobre la resistencia

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Pausas de recuperación y su relación con la resistencia

Diferentes ejercicios y su aplicación al deporte

Diferentes ejercicios y la utilización de fibras

Curva fuerza-tiempo y su relación con la velocidad y la resistencia

ORIENTACIÓN DE LAS DIFERENTES SESIONES DE ENTRENAMIENTO SEGÚN LA CARGA UTILIZADA

Sesiones de entrenamiento con cargas máximas

Efectos de la misma carga pero con otro ejercicio

Sesiones de entrenamiento con cargas muy altas

SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON CARGAS MUY ALTAS CON MÁXIMO O CASI MÁXIMO NÚMERO DE REPETICIONES POR SERIES

Sesiones de entrenamiento con cargas altas

Sesiones de entrenamiento con cargas altas con máximo o casi máximo número de repeticiones por series

Sesiones de entrenamiento con cargas medias

Sesiones de entrenamiento con contraste

BREVE DESCRIPCIÓN SOBRE LOS TRABAJOS PLIOMÉTRICOS

ENTRENAMIENTO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE RESISTENCIA

Duración del trabajo

Resistencia de base

Principales métodos de entrenamiento de la resistencia

ENTRENAMIENTO INTERMITENTE

Intermitente máximo

Intermitente submáximo

TRABAJO CONTINUO VS. INTERMITENTE

DIFERENTES ACTIVIDADES Y SU RELACIÓN CON LA FATIGA

APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO
INTERMITENTE EN LOS EJERCICIOS DE
SOBRECARGA Y SALTOS

Trabajo intermitente con predominio de la
velocidad

Trabajo intermitente con predominio de la fuerza

Trabajo intermitente de fuerza y velocidad

INTERMITENTE PARA LA CALIDAD DE VIDA

CONSIDERACIONES AL MOMENTO DE
PLANIFICAR LOS ENTRENAMIENTOS DE
FUERZA Y RESISTENCIA

Actividades de resistencia de larga duración

Deportes de fuerza y resistencia

Deportes acíclicos

SÍNTESIS CONCEPTUAL

Capítulo 4

ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA
EN NIÑOS

CONSIDERACIONES PARA TENER EN CUENTA

EL NIÑO Y SU DESARROLLO

Desarrollo de la masa muscular

Relación masa muscular-masa grasa

Sistema nervioso

EL NIÑO Y EL DESARROLLO DE FUERZA

Aumento de los niveles de fuerza

Entrenamiento de fuerza y niveles de testosterona

Iniciación del entrenamiento

Características del entrenamiento

EL NIÑO Y EL DESARROLLO DE LA
RESISTENCIA

Sistema glucolítico

Características del entrenamiento

SÍNTESIS CONCEPTUAL

Capítulo 5

DESCRIPCIÓN ANALÍTICA DE LOS
PRINCIPALES EJERCICIOS CITADOS

SENTADILLAS CON BARRA ATRÁS

SENTADILLAS CON BARRA ADELANTE

ARRANQUE

ARRANQUE COLGADO A MEDIA FLEXIÓN

ENVIÓN

Descripción de la cargada

Segundo tiempo

CARGADAS COLGADO A MEDIA FLEXIÓN

DESPEGUE

REMO ACOSTADO CON BARRA

FUERZA EN BANCO PLANO

SÍNTESIS CONCEPTUAL

Anexo

EJEMPLOS DE TRABAJOS INTERMITENTES DE
FUERZA, VELOCIDAD Y EXPLOSIVIDAD

EJEMPLOS DE TRABAJOS INTERMITENTES
CON PREDOMINIO DE FUERZA Y
ALTERNANCIA DE TREN INFERIOR, MEDIO Y
SUPERIOR UTILIZANDO EJERCICIOS BÁSICOS

Consideraciones para tener en cuenta

EJEMPLOS DE TRABAJOS INTERMITENTES
COMBINANDO EJERCICIOS BÁSICOS DE
FUERZA Y CAPACIDAD REACTIVA

Consideraciones para tener en cuenta

EJEMPLOS DE TRABAJOS INTERMITENTES
COMBINANDO EJERCICIOS BÁSICOS DE
FUERZA, EXPLOSIVOS Y DE CAPACIDAD
REACTIVA

Consideraciones para tener en cuenta

EJEMPLOS DE TRABAJOS INTERMITENTES
COMBINANDO EJERCICIOS BÁSICOS
EXPLOSIVOS Y DE CAPACIDAD REACTIVA 169

Consideraciones para tener en cuenta

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

EJEMPLOS DE TRABAJOS INTERMITENTES
COMBINANDO EJERCICIOS EXPLOSIVOS Y DE
COORDINACIÓN

Consideraciones para tener en cuenta

EJEMPLOS DE TRABAJOS INTERMITENTES DE
FUERZA Y EXPLOSIVIDAD CON
ESTRUCTURAS PARTICULARES ADAPTADAS
A DIFERENTES DEPORTES Y PERÍODOS DE
TRABAJO

Consideraciones para tener en cuenta

EJEMPLOS DE TRABAJOS INTERMITENTES DE
CAMPO CON PREDOMINIO NEUROMUSCULAR
Y METABÓLICO

Consideraciones para tener en cuenta

ÍNDICE ANALÍTICO