

Cantidad de Calidad

El arte de la preparación física

HORACIO E.
ANSELMI

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| PRÓLOGO | 9 |
| INTRODUCCIÓN | 11 |
| CAPÍTULO 1 • CANTIDAD DE CALIDAD | 13 |
| 1.1 Conceptos iniciales | 14 |
| 1.2 ¿Qué significa calidad? | 14 |
| 1.3 ¿Cómo se accede a la calidad? | 14 |
| CAPÍTULO 2 • EL ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA | 17 |
| 2.1 El problema original | 18 |
| 2.2 Algunas consideraciones prácticas | 20 |
| 2.3 Comenzando el movimiento | 21 |
| 2.4 La intensidad del movimiento | 22 |
| 2.5 Algunas cuestiones fisiológicas | 24 |
| 2.6 Sincronización y aplicación de fuerzas en tiempos cortos | 28 |
| 2.7 Algunos conceptos de física | 29 |
| 2.8 Primeras consideraciones sobre el entrenamiento de la potencia | 30 |
| 2.9 Entrenando la ejecución | 32 |
| 2.10 Adecuación de los sistemas de entrenamiento | 33 |
| 2.11 El entrenamiento en función de las áreas de intensidad | 34 |
| 2.12 Evolución de la fuerza muscular en función del tipo de entrenamiento | 38 |
| 2.13 Repeticiones y resultados | 39 |

| | |
|--|------------|
| CAPÍTULO 3 • EL PASO ANTES DEL PRIMER PASO, EL CONTROL DE LAS SIMETRÍAS | 41 |
| 3.1 Evaluación postural y su relación con las lesiones deportivas | 42 |
| 3.2 Postura y lesiones deportivas | 43 |
| 3.3 La evaluación postural | 44 |
| 3.4 Alteración postural y su patología asociada al deporte | 45 |
| 3.5 Conclusiones | 52 |
| | |
| CAPÍTULO 4 • PARA COMENZAR: EL NÚCLEO | 53 |
| 4.1 La zona media | 54 |
| 4.2 Sinergia de las Secciones Interna y Externa | 55 |
| 4.3 Elevaciones de tronco con diferentes acciones de piernas y brazos | 57 |
| 4.4 Iniciando los trabajos de lumbares y paravertebrales | 59 |
| | |
| CAPÍTULO 5 • EJECUCIÓN CORRECTA DE LOS EJERCICIOS MÁS COMUNES | 71 |
| 5.1 Sentadillas | 72 |
| 5.2 Sentadillas por delante | 78 |
| 5.3 Análisis de algunos mitos que rodean a las sentadillas | 78 |
| 5.4 Empujes en la prensa | 80 |
| 5.5 Pistolas | 81 |
| 5.6 Desplantes | 82 |
| 5.7 Extensiones en camilla | 82 |
| 5.8 Variaciones de ejercicios para isquiotibiales | 83 |
| 5.9 Ejercicios para aductores | 87 |
| 5.10 Ejercicios para pantornillas | 88 |
| 5.11 Formas no tradicionales para el desarrollo de los gemelos | 88 |
| 5.12 Ejercicios para pectorales | 88 |
| 5.13 Ejercicios para hombros | 90 |
| 5.14 Ejercicios para dorsales | 92 |
| 5.15 Ejercicios para brazos | 97 |
| 5.16 Ejercicios para la articulación de la cadera | 98 |
| 5.17 Ejercicios recomendados | 100 |
| 5.18 Máquinas y entrenamiento | 101 |
| 5.19 Ventajas del entrenamiento con máquinas | 104 |
| 5.20 Desventajas del entrenamiento con máquinas | 104 |
| | |
| CAPÍTULO 6 • EJERCICIOS CLÁSICOS, DINÁMICOS Y DIAGONALES | 105 |
| 6.1 Técnica del ejercicio de arranque | 106 |
| 6.2 Técnica del ejercicio de envión | 116 |

| | |
|--|------------|
| 6.3 Segundo tiempo | 119 |
| 6.4 Metodología de la enseñanza del arranque y el envión | 121 |
| 6.5 Arranque de potencia colgado | 129 |
| 6.6 Técnica del envión de potencia colgado | 132 |
| 6.7 Cargadas de potencia colgado con un pie | 133 |
| 6.8 Más ejercicios dinámicos | 133 |
| 6.9 Ejercicios diagonales | 134 |
| 6.10 Vitalización con mancuerna o con pelota medicinal - En tres posiciones | 134 |
| 6.11 Segundo tiempo de potencia | 134 |
| 6.12 Aprendizaje de los ejercicios dinámicos | 135 |
| 6.13 Barra de punta a un lado al otro | 135 |
| 6.14 Cruces en polea de pared | 136 |
| 6.15 Rotaciones específicas con gomas | 136 |
| CAPÍTULO 7 • FUERZA RÁPIDA, FUERZA REACTIVA Y VELOCIDAD | 137 |
| 7.1 Potencia y Transferencia | 139 |
| 7.2 Empujes hacia arriba | 144 |
| 7.3 Transferencia para tracciones | 144 |
| 7.4 Transferencia para el tren inferior | 145 |
| 7.5 Transferencias sin impacto | 146 |
| 7.6 Velocidad en los desplazamientos | 146 |
| 7.7 Entendiendo la pliometría | 147 |
| 7.8 Métodos de evaluación de la fuerza reactiva | 151 |
| 7.9 El entrenamiento pliométrico | 158 |
| 7.10 Niveles de Pliometría | 161 |
| CAPÍTULO 8 • ¿RESISTENCIA O RETARDO A LA FATIGA? | 167 |
| 8.1 Ejercicio Intermitente | 170 |
| 8.2 Intermitentes mixtos | 183 |
| CAPÍTULO 9 • SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO. CÓMO SALIR DE LAS MESETAS | 189 |
| 9.1 Volumen, tonelaje y peso medio de los entrenamientos | 190 |
| 9.2 Concepto de Intensidad | 191 |
| 9.3 Sistemas, la idea original | 193 |
| 9.4 El problema del ordenamiento semanal | 194 |
| 9.5 ¿Qué es un sistema? | 197 |
| 9.6 Plan de 6 semanas | 200 |
| 9.7 Mesociclo de alta intensidad | 202 |

| | |
|---|------------|
| 9.8 Método cubano para la distribución de repeticiones | 203 |
| 9.9 Planificando para un deporte de conjunto | 207 |
| CAPÍTULO 10 • ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA EN DEPORTISTAS PRINCIPIANTES | 217 |
| 10.1 Introducción | 218 |
| 10.2 Ejemplos de planificación para principiantes | 221 |
| CAPÍTULO 11 • NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN. MAGNITUD DE SU IMPORTANCIA | 225 |
| 11.1 Composición corporal y metabolismo | 226 |
| 11.2 Macronutrientes. Qué tipo, cuándo y dónde encontrarlos | 232 |
| 11.3 La alimentación como estrategia de mejorar el rendimiento. | |
| Puntos clave en la fase de pre-competición y competición | 236 |
| CAPÍTULO 12 • PRINCIPIOS FISIOLÓGICOS Y APLICACIÓN DE LA ELECTROESTIMULACIÓN | 253 |
| 12.1 Introducción | 254 |
| 12.2 Corrientes eléctricas | 254 |
| 12.3 Las características de la onda | 255 |
| 12.4 Neurofisiología muscular | 256 |
| 12.5 Reclutamiento de fibras musculares | 257 |
| 12.6 La Potenciación | 257 |
| 12.7 Beneficios de la electroestimulación en el deporte | 257 |
| 12.8 Metodología de la electroestimulación muscular | 258 |
| 12.9 Contraindicaciones | 259 |