

Cantidad de Calidad

El arte de la preparación física

HORACIO E.
ANSELMÍ

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