

Índice

Bloque I. Entrenamiento físico

- I. ENTRENAMIENTO FÍSICO | 13
 - 1.1. Mecanismos de adaptación | 15
 - 1.2. Principios del entrenamiento | 23
 - 1.3. Capacidades físicas | 31
- 2. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA | 35
 - 2.1. La resistencia como concepto | 35
 - 2.2. Fundamentos biológicos de la resistencia | 37
 - 2.3. Tipos de resistencia | 41
 - 2.4. Evaluación de la resistencia | 43
 - 2.5. Entrenamiento de la resistencia | 46
 - 2.6. Resistencia, edad y salud | 48
- 3. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA | 51
 - 3.1. La fuerza como concepto | 53
 - 3.2. Tipos de contracción muscular | 54
 - 3.3. Tipos de fuerzas | 56
 - 3.4. Factores que influyen en la fuerza | 59
 - 3.5. Métodos de entrenamiento de la fuerza | 60
 - 3.6. Fuerza y edad | 64
- 4. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD | 65
 - 4.1. Definición de la velocidad | 66
 - 4.2. Tipos de velocidad | 68
 - 4.3. Factores que influyen en la velocidad | 70
 - 4.4. Velocidad y edad | 72
- 5. ENTRENAMIENTO DE LA MOVILIDAD | 73
 - 5.1. Definición de la movilidad | 74
 - 5.2. Tipos de flexibilidad | 75
 - 5.3. Factores que influyen en la flexibilidad | 77
 - 5.4. Métodos para trabajar la flexibilidad | 78

- 6. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA | 81
 - 6.1. Definición de la técnica | 82
 - 6.2. Objetivos y medidas metodológicas para el entrenamiento de la técnica | 83
 - 6.3. Entrenamiento de la técnica | 85
 - 6.4. Métodos de enseñanza de la técnica | 87
- 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO | 91
 - 7.1. Objetivos de la planificación | 92
 - 7.2. Planificación y organización del entrenamiento contemporáneo | 94
 - 7.3. Planificación del entrenamiento en la danza | 96
 - 7.4. Control y valoración del entrenamiento | 98

Bloque II. Actividad física y salud

- 8. RENDIMIENTO Y SALUD | 103
 - 8.1. Riesgos del entrenamiento temprano | 104
 - 8.2. Nutrición y rendimiento | 104
- 9. EJERCICIO FÍSICO Y SALUD | 107
 - 9.1. Aplicaciones del ejercicio según la edad | 107
 - 9.2. Técnicas para mejorar la salud con el ejercicio | 109