

Índice

AUTORES	5
PREFACIO	6
SECCIÓN I: EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR Y PRESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA MUSCULAR	7
Práctica 1. Evaluación del rendimiento balístico y monitorización de la fatiga neuromuscular a través del salto vertical.....	8
Práctica 2. Determinación de las capacidades neuromusculares máximas del salto vertical a través de la relación fuerza-velocidad	17
Práctica 3. Determinación de las capacidades mecánicas máximas a través de la relación carga-velocidad	24
Práctica 4. Determinación de la una repetición máxima a través de la relación carga-velocidad	32
Práctica 5. Estimación del porcentaje de repeticiones completadas a partir de la pérdida de velocidad en la serie.....	41
Práctica 6. Estimación del número máximo de repeticiones completadas a partir de la velocidad de desplazamiento	48
Práctica 7. Estimación del número de repeticiones en reserva a partir de la velocidad de cada repetición	55
SECCIÓN II: EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR Y PRESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO MULTIDIRECCIONAL	62
Práctica 8. Evaluación de la velocidad en acciones multidireccionales: Cambio de dirección y esprint curvilíneo	63
Práctica 9. Determinación de las capacidades neuromusculares máximas del esprint lineal a través de la relación fuerza-velocidad	69
Práctica 10. Prescripción de las cargas de entrenamiento en el esprint lineal a través de la relación carga-velocidad	75
SECCIÓN III: EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO AERÓBICO Y PRESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA	81
Práctica 11. Determinación de la condición física cardiovascular mediante pruebas accesibles.....	82
Práctica 12. Determinación del umbral aeróbico usando la variabilidad de la frecuencia cardíaca mediante DFA- α 1	88

Práctica 13. Determinación del umbral láctico y del máximo estado estable de lactato	96
Práctica 14. Estimación de la velocidad aeróbica máxima y del consumo máximo de oxígeno en corredores.....	101
Práctica 15. Estimación de la velocidad aeróbica máxima en deportes multidireccionales de naturaleza intermitente	105
Práctica 16. Estimación de la velocidad crítica y la velocidad aeróbica máxima a través del modelo de dos puntos en corredores.....	109
Práctica 17. Estimación del rendimiento de largas distancias a través de la monitorización de la potencia en carrera.....	115