

NOVEDADES EDITORIALES / PUBLISHING NEWS

[novedades.pdf](#)

Si es usted **editor** o **autor** y quiere que difundamos sus publicaciones, envíenos un ejemplar para que aparezcan en esta sección / If you are an **publisher** or **author** and want us to promotion your publications, send us a book to appear in this section.

PERIODIZACIÓN. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Carlo A. Buzzichelli y Tudor O. Bompa

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-68-2

Referencia: 502134

Editorial: Tutor

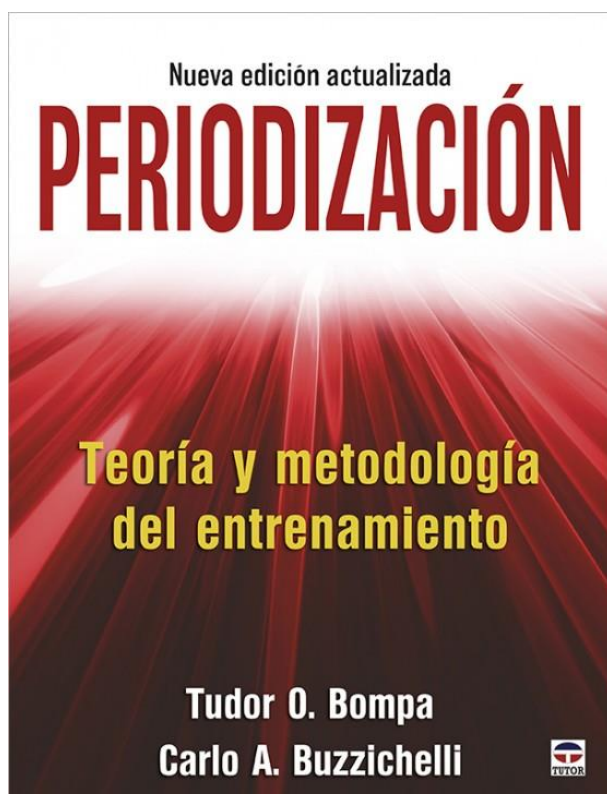
Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 416

Formato: 21,5 x 28 cm

Precio sin IVA: 48,03 €

Precio con IVA: 49,95 €



Las últimas investigaciones y procedimientos relacionados con la teoría del entrenamiento, y los soportes científicos de los principios fundamentales de la periodización.

Descripción

Las últimas y mejores teorías de Tudor Bompa.

Aprenda con este libro cómo maximizar las ganancias del entrenamiento. Guiado por la experiencia de sus autores, este texto le aportará la información básica para comprender las últimas investigaciones y procedimientos

Contenidos

| | |
|-----------------|---|
| Prefacio | 7 |
| Agradecimientos | 9 |

| | |
|--|-----------|
| Parte I Teoría del entrenamiento | II |
| Capítulo 1 Los fundamentos para entrenar | 13 |
| Análisis del entrenamiento | 14 |
| Objetivos del entrenamiento | 14 |
| Clasificación de las destrezas | 16 |
| Sistemas de entrenamiento | 16 |
| Adaptación | 18 |
| Ciclo de supercompensación y adaptación | 23 |
| Factores de energía | 30 |
| Resumen de los conceptos principales | 38 |
| Capítulo 2 Principios del entrenamiento | 41 |
| Desarrollo unilateral versus especialización | 46 |
| Individualización | 48 |
| Desarrollo del modelo de entrenamiento | 53 |
| Progresión de la carga | 54 |
| Secuencia de la carga de entrenamiento | 60 |
| Resumen de los conceptos principales | 62 |
| Capítulo 3 Preparación para el entrenamiento | 63 |
| Entrenamiento físico | 67 |
| Ejercicio para el entrenamiento físico | 68 |
| Entrenamiento técnico | 68 |
| Entrenamiento táctico | 71 |
| Entrenamiento psicológico | 80 |
| Resumen de los conceptos principales | 82 |

| | |
|---|------------|
| Contenido | |
| Capítulo 4 Variables del entrenamiento | 83 |
| Volumen | 83 |
| Intensidad | 83 |
| Relación entre volumen e intensidad | 86 |
| Frecuencia | 94 |
| Complejidad | 94 |
| Índice de exigencia global | 98 |
| Resumen de los conceptos principales | 99 |
| Parte II Periodización y planificación | 101 |
| Capítulo 5 Periodización de las habilidades biomotoras | 103 |
| Breve historia de la periodización | 103 |
| Terminología de la periodización | 105 |
| Aplicación de la periodización para el desarrollo de las habilidades biomotoras | 111 |
| Integración simultánea versus secuencial de las habilidades biomotoras | 114 |
| Periodización de la fuerza | 114 |
| Periodización de la potencia, la agilidad y el ritmo de movimiento | 119 |
| Periodización de la velocidad | 120 |
| Periodización de la resistencia | 123 |
| Periodización integrada | 125 |
| Resumen de los conceptos principales | 127 |
| Capítulo 6 Planificación de la sesión de entrenamiento | 129 |
| Importancia de la planificación | 129 |
| Planificación de las exigencias | 130 |
| Tipos de planes de entrenamiento | 133 |
| Sesión de entrenamiento | 134 |
| Ciclo diario de entrenamiento | 143 |
| Modelado del plan de la sesión de entrenamiento | 146 |
| Resumen de los conceptos principales | 151 |
| Capítulo 7 Planificación de los ciclos de entrenamiento | 153 |
| Microciclo | 153 |
| Macrociclo | 177 |
| Resumen de los conceptos principales | 181 |

relacionados con la teoría del entrenamiento, a la vez que le proporcionará los soportes científicos de los principios fundamentales de la periodización. Esta edición actualizada presenta una exhaustiva exposición de la periodización basada en la teoría y metodología de Tudor Bompa.

Incluye: una revisión de la historia, los términos y las teorías relacionados con la periodización; la discusión de la importancia del diseño de un plan anual a nivel competitivo y específico del deporte, descartando cualquier aproximación válida-para-todos; un amplio capítulo sobre la integración de las habilidades biomotoras dentro del proceso de entrenamiento; actualización completa de la información sobre las sesiones de entrenamiento, los microciclos y los macrociclos; un extenso capítulo sobre los métodos para desarrollar la fuerza muscular, incluyendo la manipulación de las variables de carga y la conversión en fuerza específica; y una detallada explicación del entrenamiento de la velocidad y la agilidad, diferenciándolo entre los deportes individuales y los de equipo.

| Contenido | | 5 | 6 | Contenido | | |
|---|--|------------|---|----------------------------|---|-----|
| Capítulo 8 | Periodización del plan anual | 183 | | Capítulo 12 | Entrenamiento de la velocidad y la agilidad | 327 |
| | Plan de entrenamiento anual y sus características | 183 | | | Entrenamiento de la velocidad | 327 |
| | Clasificación de los planes anuales | 185 | | | Entrenamiento de la agilidad | 334 |
| | Coche del plan de entrenamiento anual | 201 | | | El diseño del programa | 339 |
| | Criterios para recopilar un plan anual | 212 | | | Periodización del entrenamiento de la velocidad y la agilidad | 345 |
| | Resumen de los conceptos principales | 225 | | | Resumen de los conceptos principales | 349 |
| Capítulo 9 | Pico de rendimiento para la competición | 227 | | Glosario | 351 | |
| | Condiciones del entrenamiento para el pico de rendimiento | 227 | | Referencias bibliográficas | 357 | |
| | Piso de rendimiento | 228 | | Índice alfabético | 397 | |
| | Definición de la dimensión progresiva de la intensidad (supergr) | 229 | | Sobre los autores | 407 | |
| | Fase de competición del plan anual | 235 | | | | |
| | Identificación de los pisos de rendimiento | 241 | | | | |
| | Mantenimiento del piso de rendimiento | 244 | | | | |
| | Resumen de los conceptos principales | 245 | | | | |
| Parte III Métodos de entrenamiento | | 247 | | | | |
| Capítulo 10 | Desarrollo de la fuerza y la potencia | 249 | | | | |
| | La relación entre las principales habilidades biomotoras | 249 | | | | |
| | Fuerza | 250 | | | | |
| | Métodos de entrenamiento de la fuerza | 254 | | | | |
| | Manipulación de las variables del entrenamiento | 260 | | | | |
| | Implementación de un programa de entrenamiento de fuerza | 274 | | | | |
| | Periodización de la fuerza | 280 | | | | |
| | Resumen de los conceptos principales | 285 | | | | |
| Capítulo 11 | Entrenamiento de la resistencia | 287 | | | | |
| | Clasificación de la resistencia | 287 | | | | |
| | Factores que influyen en el rendimiento de resistencia aeróbica | 288 | | | | |
| | Factores que influyen en el rendimiento de la resistencia anaeróbica | 297 | | | | |
| | Métodos para desarrollar la resistencia | 299 | | | | |
| | Métodos para desarrollar la resistencia de alta intensidad | 306 | | | | |
| | Periodización de la resistencia | 318 | | | | |
| | Resumen de los conceptos principales | 323 | | | | |

Tudor O. Bompa

Tudor O. Bompa, PhD, revolucionó los métodos de entrenamiento occidentales cuando introdujo su innovadora teoría de la periodización en su Rumanía natal, en 1963. Tras adoptar su sistema de entrenamiento, los países del bloque del Este dominaron el deporte internacional durante las décadas de 1970 y 1980. En 1988, Bompa comenzó a aplicar sus principios de periodización en la halterofilia. Ha entrenado personalmente a 11 medallistas olímpicos (entre ellos, cuatro medallas de oro) y ha trabajado como consultor de entrenadores y deportistas de todo el mundo. Los libros de Bompa se han traducido a 19 idiomas y han sido utilizados en más de 180 países para entrenar a deportistas y para formar a entrenadores y obtener su certificación como tales. Bompa ha sido invitado a hablar sobre entrenamiento en más de 30 países y ha recibido certificación de honor y reconocimiento por prestigiosas organizaciones, como el Ministerio de Cultura de Argentina, el Australian Sports Council, el Comité Olímpico Español, la NSCA (2014 Alvin Roy Award for Career Achievement) y el International Olympic Committee.

Además de ser miembro de la Canadian Olympic Association y el Romanian National Council of Sports, Bompa es profesor emérito de la York University, en la que enseña sus teorías sobre el entrenamiento desde 1987. En

2017, Bompá fue premiado en Rumanía con el honroso título de doctor honoris causa. Él y su esposa, Tamara, viven en Sharon, Ontario.

Carlo A. Buzzichelli

Carlo A. Buzzichelli es PhD seleccionado del Instituto Superior de Cultura física y Deportes de la Habana (Cuba), entrenador profesional de la fuerza y el acondicionamiento, director del International Strength and Conditioning Institute, consultor del equipo olímpico de atletismo de Cuba, profesor adjunto de teoría y metodología del entrenamiento en la Universidad de Milán (Italia) y miembro del President's Program Advisory Council de la International Sports Sciences Association (ISSA). Buzzichelli ha organizado seminarios y conferencias en universidades e institutos del deporte de todo el mundo y ha sido conferenciante invitado en el 2012 International Workshop on Strength and Conditioning, en Trivandrum (India), el 2015 Performance Training Summit of Beijing (China), el 2016 International Workshop on Strength and Conditioning, en Bucarest (Rumanía), y el 2017 Track and Field National Team Coaches Forum, en La Habana. La experiencia de Buzzichelli como entrenador incluye los Juegos de la Commonwealth de 2002, los Campeonatos del Mundo de Atletismo de los años 2003 y 2017 y los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro de 2016.

Como entrenador de la fuerza y el acondicionamiento en deportes de equipo, sus equipos sénior han conseguido primeras y segundas plazas en sus respectivas ligas y los júnior han ganado dos copas regionales. Como entrenador de deportes individuales, sus deportistas han ganado 23 medallas en las competiciones nacionales en atletismo, natación, jiu-jitsu brasileño y levantamiento de potencia, estableciendo nueve récords nacionales en levantamiento de potencia y atletismo y ganando 10 medallas en competiciones internacionales. En 2015, Buzzichelli entrenó a dos campeones italianos de diferentes deportes; en 2016, dos de sus deportistas ganaron títulos internacionales en dos diferentes deportes de combate.