

# ÍNDICE

Presentación	11
Prólogo	13
Capítulo 1: Evaluación antropométrica	15
1.1. Aspectos conceptuales	15
1.2. Propósitos de la evaluación	16
1.3. Componentes de la evaluación antropométrica	18
1.3.1. Factores que afectan	20
1.3.2. Referencias para la evaluación	21
1.3.2.1. Criterio	22
1.3.2.2. Norma	22
1.4. Evaluación del crecimiento físico	23
1.4.1. Tipos de crecimiento	23
1.4.2. Indicadores de evaluación del crecimiento físico	24
1.5. Evaluación del estado de madurez	34
1.5.1. Indicadores de maduración	35
1.5.1.1. Maduración esquelética:	35
1.5.1.2. Maduración sexual	36
1.5.1.3. Maduración dental	37
1.5.1.4. Maduración somática	37
1.5.2. Técnicas para estimar el estado de madurez	40
1.5.3. Referencias para la evaluación	43
1.6. Evaluación de la composición corporal	43
1.6.1. Fraccionamiento de componentes	47
1.6.1.1. Modelo de 2C	47
1.6.1.2. Modelo de 3C	48
1.6.2. Métodos de evaluación	48
1.6.3. Referencias para la evaluación	54

Capítulo 2: Evaluación de pruebas físicas	59
2.1. Aspectos conceptuales	59
2.3. Factores que afectan	63
2.4. Tipos de pruebas	64
2.5. Desempeño aeróbico	66
2.5.1. Evaluación	71
2.5.2. Pruebas aeróbicas	72
2.6. Desempeño anaeróbico	82
2.6.1. Evaluación	86
2.6.2. Fuerza	89
2.6.3. Agilidad	94
2.6.4. Velocidad	104
2.7. Desempeño de la flexibilidad	106
Capítulo 3: Control y monitoreo del entrenamiento	111
3.1. Aspectos conceptuales	111
3.1.1 Dosis-respuesta	111
3.1.2 Carga de entrenamiento	113
3.1.3 Cargas internas y cargas externas	114
3.1.4 Monitorización y control	116
3.2. Herramientas para el seguimiento de la carga de entrenamiento	120
3.2.1. Determinación de la carga externa.	120
3.2.1.1 Planillas de entrenamiento	120
3.2.1.2 Cronómetro	121
3.2.1.3 Sistema de Posicionamiento Global (GPS)	122
3.3 Determinación de la carga interna	125
3.3.1. Percepción Subjetiva del esfuerzo (PSE)	125
3.3.2 Frecuencia cardiaca	127
3.3.3 Marcadores bioquímicos	129
3.3.4 Cuestionarios	133
3.4 Interpretación y control de las cargas de entrenamiento (prevención y rendimiento)	134
3.5 Factores que interfieren con las cargas de entrenamiento	138
Referencias bibliográficas	143