

## **PRÁCTICA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA, LA**

**Dantas, Estélio H.M.** Editorial Paidotribo

Un buen libro con un diseño muy didáctico para quienes quieren aprender y tener una visión amplia de los fundamentos de la teoría del entrenamiento y de la preparación física.

Los entrenadores y preparadores en activo encontrarán una herramienta de consulta donde se presentan de forma estructurada y clara los aspectos clave de la teoría del entrenamiento clásica y a su vez contiene diferentes recursos prácticos de inmediata aplicación. Aborda aspectos muy importantes del entrenamiento que a veces pueden quedar excluidos u obviados por los entrenadores más inexpertos, como son los psicológicos, pedagógicos, fisiológicos o de control y evaluación del entrenamiento.



Marca pautas de entrenamiento y planificación para las distintas cualidades físicas básicas y habilidades motrices, cosa que resulta muy útil y adecuada especialmente en los deportes individuales. El autor marca distancia con algunas de las propuestas actuales del entrenamiento de los deportes colectivos que han olvidado, con demasiada frivolidad, el modelo de planificación clásica para dejarlo todo en una propuesta de trabajo integrado y en exceso específico. Este es un motivo más por lo que el texto de Dantas sea uno de los referentes obligados, un contrapunto necesario para conocer las bases del entrenamiento, entre aquellos que solamente han oído a hablar de entrenamiento específico e integrado.

Un texto bien estructurado que disponer de recursos para construir sesiones de trabajo integrado algo que, sin los fundamentos clásicos que figuran en el texto, difícilmente se puede abordar una intervención eficaz sobre deportistas con garantías de optimizar el rendimiento y prevenir lesiones derivadas de formas de trabajo exclusivamente específicas.

En el libro están presentes las aportaciones de los grandes autores de referencia que han marcado época y han diseñado las pautas de la teoría del entrenamiento a partir de Matveev. Un punto de partida, desde donde el autor, apunta las tendencias posteriores principalmente en lo referente al entrenamiento de la fuerza.

En el texto se insiste en la ineludible necesidad de que la formación física de la persona siga un proceso adecuado que le permita alcanzar en su momento el máximo rendimiento. Para ello apunta las directrices para llevar a cabo un seguimiento que vele para que, además de alcanzar el rendimiento, por el mantenimiento de una salud óptima (física y mental). En este sentido se rechaza la idea de crear deportistas de corta duración formados para alcanzar rendimiento y generar ingresos a corto plazo.

No es un libro exclusivamente teórico, su aplicabilidad viene reforzada por el amplio abanico de ejercicios y de propuestas de trabajo aplicables en entornos con pocos recursos, es decir, para todos aquellos entrenadores que no disponen de medios, tecnología o presupuesto para invertir en materiales caros. Propuestas para aportar un punto de calidad a sus



entrenamientos, programaciones y planificaciones a partir del control de parámetros físicos y de la distribución y estructura de la carga. Insiste en la necesidad del trabajo multidisciplinar y del control total de los factores que influyen en el rendimiento.

Las fichas que presenta y las herramientas de intervención van acompañadas de ejemplos que servirán de base al entrenador para diseñar su modelo de entrenamiento adaptado a las necesidades de sus jugadores y grupos.

Su calidad y claridad en conceptos y gráficos así como el gran número de ejercicios y propuestas de programación de los diferentes aspectos significativos del entrenamiento hacen de este libro un texto ideal para formar profesores de educación física, animadores y entrenadores deportivos.

<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=01107>

Joan Rius Sant

[jriustrainer@gmail.com](mailto:jriustrainer@gmail.com)

-