

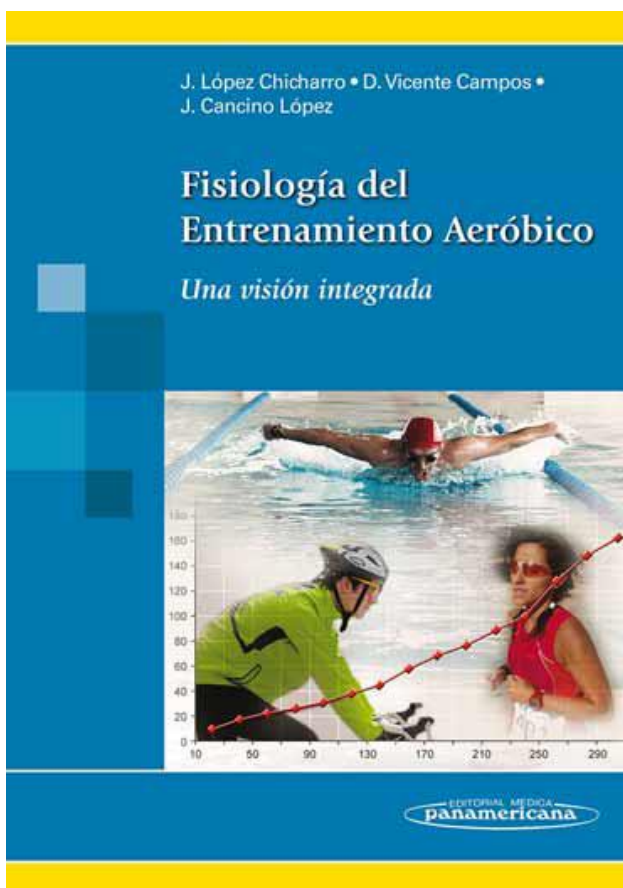


RECENSIÓN

RECENSIÓN DEL LIBRO: FISIOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO. UNA VISIÓN INTEGRADA

ISBN: 978-84-9835-720-2

Autores del libro: José López Chicharro, Davinia Vicente Campos
y Jorge Cancino López (2013).



Autores de la recensión: Ricardo MORA RODRIGUEZ y Miguel RAMÍREZ JIMENEZ
Universidad de Castilla La Mancha

Correspondencia: Ricardo Mora Rodríguez. **Email:** ricardo.mora@uclm.es

La Fisiología del Ejercicio es una de las áreas más importantes dentro de las Ciencias de la actividad física y el deporte. Esta disciplina intenta explicar cómo el cuerpo humano reacciona y se adapta a una serie de estímulos que suponen el ejercicio físico o la actividad deportiva, tras previamente haber comprendido los conceptos y mecanismos básicos de la fisiología humana. Una de las ramas dentro de la fisiología del ejercicio que más interés despiertan es el desarrollo de la resistencia aeróbica en los deportes cíclicos. Se trata de la modalidad de entrenamiento “clásica” de cuyos efectos disfrutamos cuando vemos a atletas de élite competir en televisión. Además, en el deporte popular ahora hay un cierto auge debido a los numerosos eventos de ciclismo, triatlón o la carrera de fondo. Los investigadores han llevado a cabo multitud de estudios con el objetivo de explicar y desvelar los mecanismos que provocan las diferentes respuestas y adaptaciones que se manifiestan con el ejercicio aeróbico y su entrenamiento. Esto ha dado lugar a un gran número de publicaciones y evidencias que son recopiladas con fidelidad en textos como el que se presenta a continuación.

Resumen: El libro “Fisiología del Entrenamiento Aeróbico; Una visión integrada” es una obra de José López Chicharro, Davinia Vicente Campos y Jorge Cancino López, fruto de décadas dedicadas a la investigación de los fenómenos fisiológicos relativos, entre otras muchas cosas, al ejercicio aeróbico. El manual se presenta en un formato sencillo, ligero y de fácil transporte. En el interior encontramos el contenido dividido en 6 capítulos más un índice analítico que tienen como principal objetivo reunir en un mismo manual las respuestas fisiológicas más importantes que acontecen en el organismo y sus sistemas durante el ejercicio de resistencia aeróbica.

Dentro de la amplia gama de factores que el fisiólogo o entrenador puede manipular para diseñar el entrenamiento orientado a la resistencia aeróbica, se elige la intensidad como el factor clave a la hora de programar de manera precisa un plan de entrenamiento específico e individualizado. Además, aparecen los métodos más eficaces y actuales para el control de la intensidad del entrenamiento.

El libro está estructurado en base al modelo trifásico de Skinner y McLellan (1980), el cual establece tres momentos en el transcurrir del ejercicio aeróbico: desde un estado de reposo hasta la máxima intensidad del mismo. Se delimitan de este modo tres fases, con sus correspondientes 2 umbrales:

- Fase I: aeróbica.
- Umbral aeróbico, o transición aeróbica-anaeróbica.
- Fase II: aeróbica-anaeróbica.
- Umbral anaeróbico o máximo estado estable de lactato.
- Fase III: inestabilidad metabólica.

Cada fase viene desarrollada progresivamente desde varias perspectivas, explicando cómo contribuye cada sistema funcional de nuestro organismo en cada

momento y fase. Los sistemas neuromuscular, neuroendocrino, energético, cardiocirculatorio o respiratorio responden de manera diferente dependiente de la intensidad del ejercicio. Es por ello, que para diseñar un entrenamiento es necesario comprender qué efecto estamos provocando en nuestros diferentes sistemas si aplicamos una carga determinada. Dada la orientación del libro hacia la práctica, se conocen también cuales son los métodos de valoración y determinación de los respectivos umbrales más precisos y utilizados.

Aunque el objetivo principal del libro no es desarrollar específicamente las adaptaciones que se logran con el entrenamiento en cada fase, es indispensable comentar las mejoras más notables en cada uno de los sistemas funcionales de referencia. Uno de los puntos fuertes y a valorar de esta obra, es la aportación de una clarificación terminológica que favorece el entendimiento y comprensión de los conceptos comentados. Esto es útil dadas las numerosas acepciones que cada autor o grupo de investigación le asigna a cada fase o umbral, y que J.L. Chicharro lleva tiempo utilizando avalado por sus investigaciones.

En resumen, Fisiología del Entrenamiento Aeróbico logra recopilar en un libro sencillo y de fácil lectura todos los conceptos necesarios para comprender todos los fenómenos fisiológicos que suceden en nuestros sistemas funcionales en la transición desde un estado de reposo hasta la máxima intensidad de ejercicio.

¿A quién va dirigido?: Este libro va orientado tanto al ámbito de la docencia primordialmente. También profesores y alumnos pueden utilizar este manual para comprender al detalle los efectos del ejercicio aeróbico en cada una de sus fases. Será útil para los entrenadores o profesionales de la actividad física y el deporte que en algún momento de su carrera tienen que prescribir ejercicio aeróbico y quieren tener un conocimiento más amplio, profundo y sobre todo con un enfoque práctico. Las diferentes zonas de entrenamiento contenidas en el software de distintos pulsómetros (Garmin, Polar, etc.) están basadas en un entendimiento de los conceptos vertidos en este libro por los autores. En general, un libro recomendable para deportistas, técnicos y académicos del deporte.

AGRADECIMIENTOS

REEFD agradece a la Editorial Médica Panamericana su generosidad al facilitar un ejemplar del libro *Fisiología del entrenamiento aeróbico; Una visión integrada*, para la recensión aquí presentada.