

# Índice

Prólogo .....	5
Introducción .....	7
<b>Capítulo 1 ¿Por qué holístico?</b> .....	9
Entrenamiento holístico .....	11
Complejidad y deporte .....	12
Sistemas complejos .....	12
No lineal .....	13
Comportamientos emergentes .....	14
Autoorganización .....	15
Estado crítico .....	17
Criticalidad autoorganizada y deporte .....	20
Diseño y flujo en deporte. Ley Constructal .....	24
<b>Capítulo 2. Cómo funciona y cómo se construye el deporte.</b> .....	29
Planteamiento del problema .....	29
Cómo funciona y cómo se construye el deporte .....	31
Rendimiento deportivo .....	35
Alto rendimiento deportivo (es decir, la élite. Esto es avanzado avanzado) .....	36
<b>Capítulo 3. Evidencias científicas.</b> .....	37
Experiencia empírica .....	44
<b>Capítulo 4. Entrenamiento holístico.</b> .....	47
El método entrenamiento holístico .....	47
Diseño de las tareas y planificación .....	48
Tiempo de reacción .....	51
Ley de Hick .....	55
Métodos de entrenamiento de la respuesta discriminativa eficaz .....	56
Aprendizaje .....	59
Ley de potencia del aprendizaje y la práctica .....	61
La percepción .....	63
<b>Capítulo 5. Programas de entrenamiento holístico.</b> .....	67
Cargas de trabajo genéricas .....	67
Cargas de trabajo para etapas de formación .....	73
Cargas de trabajo para etapas de alto rendimiento .....	77
<b>Para leer y profundizar.</b> .....	87
<b>Referencias</b> .....	89