



REVISTA D'EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORTS

Apunts Educación Física y Deportes

ISSN: 1577-4015

ISSN: 2014-0983

info@revista-apunts.com

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

España

Peirau Terés, Xavier

Reseña del libro: Carreras, D. & Ballester, D. (2022). Entrenamiento neuromuscular. Una nueva aportación al rendimiento deportivo

Apunts Educación Física y Deportes, vol. 38, núm. 150, 2022, Octubre-Diciembre

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Barcelona, España

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551674775009>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto



Editado por:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

Sección:

Reseña bibliográfica

Idioma del original:

Catalán

Recibido:

21 de marzo de 2022

Aceptado:

20 de mayo de 2022

Publicado:

1 de octubre de 2022

Portada:

Gimnasio INEFC Lleida
© Sandra González

Reseña del libro: Carreras, D. & Ballester, D. (2022). *Entrenamiento neuromuscular. Una nueva aportación al rendimiento deportivo*

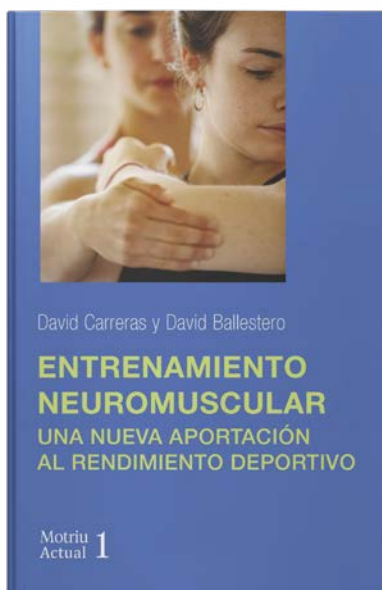
Xavier Peirau¹

¹ Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), Universidad de Lleida (UdL), Lleida (España).

Citación

Peirau, X. (2022). Book review: Carreras, D. & Ballester, D. (2022). Entrenamiento neuromuscular. Una nueva aportación al rendimiento deportivo. INEFC-UdL. *Apunts Educación Física y Deportes*, 150, 74-75. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/4\).150.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/4).150.09)

El libro *Entrenamiento neuromuscular* es una herramienta didáctica dirigida a todos los y las profesionales del ejercicio físico dedicados al rendimiento deportivo, con la finalidad de orientar la intervención de los profesionales tanto desde una vertiente de optimización del rendimiento como de una vertiente preventiva. El texto presenta un punto de convergencia entre el paradigma coadyuvante y el entrenamiento funcional, y su contenido se basa en la comprensión del cuerpo del deportista como un complejo sistémico sometido a las altas exigencias del rendimiento deportivo y que a menudo lo obligan a sobrepasar el umbral de tolerancia de sus propias capacidades. Esto puede generar desequilibrios en el sistema neuromuscular que afectan a la movilidad, la estabilidad o la propia ejecución del gesto técnico específico.



ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR UNA APORTACIÓN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

David Carreras y David Ballester

Edicions de la Universitat de Lleida

Año de edición: 2022

Fecha de publicación: junio 2022

En el contexto del ejercicio físico y el deporte, se acepta que el concepto de entrenamiento neuromuscular se asocia al conjunto de métodos que pretenden la mejora de la comunicación entre el músculo y el sistema nervioso central con la finalidad de potenciar la eficiencia de las acciones concretas que exige la disciplina deportiva. Esta aproximación admite un amplio abanico de posibilidades para abordar la optimización de la conectividad neuromuscular. Se pueden incluir bien ejercicios basados en estímulos externos que provoquen respuestas involuntarias o bien ejercicios basados en órdenes internas que activen respuestas voluntarias.

El Neuromuscular Exercise Sequence© es el procedimiento que, partiendo del ejercicio voluntario, aglutina técnicas de valoración y métodos de entrenamiento que favorecen el adecuado control de todos los procesos neuromusculares para una correcta ejecución del movimiento del deportista.

La estructura del libro presenta, al inicio, el constructo teórico sobre el que se fundamenta el NES© y la forma en la que se justifica su doble vertiente: optimización y prevención. Se pone de manifiesto la necesidad de que el

entrenamiento del deportista se aborde desde una perspectiva mucho más amplia que la mera respuesta a una acción funcional. Y sitúa el control del movimiento en el punto de partida. El segundo capítulo expone las técnicas para detectar, restituir y mantener las posibles inestabilidades y debilidades musculares valoradas mediante sencillos tests que permiten determinar el nivel de control del músculo que participa en ellos. La tercera parte se centra en la manera de valorar y mejorar el nivel de control del movimiento cuando la orden voluntaria implica la participación de las cadenas musculares. El cuarto capítulo presenta diferentes sistemas y métodos de valoración del movimiento funcional, algunos de ellos con evidentes orígenes en técnicas terapéuticas y otros con una clara influencia de las corrientes de entrenamiento funcional norteamericano. El último capítulo aborda la forma en la que se puede mejorar el fortalecimiento del complejo miotendinoso mediante métodos de entrenamiento de la fuerza, que permiten la optimización de la capacidad muscular en el momento de generar tensión.

Sin duda se trata de un libro que no dejará indiferente al lector y le ofrecerá una visión más completa y coordinada del entrenamiento del sistema muscular y del sistema nervioso.

Conflicto de intereses: las autorías no han declarado ningún conflicto de intereses.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la URL <https://www.revista-apunts.com/es/>. Este trabajo está bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Las imágenes u otro material de terceros en este artículo se incluyen en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES