

Los Principios Del Entrenamiento Deportivo En El Balonmano

Thank you for reading **Los Principios Del Entrenamiento Deportivo En El Balonmano** . Maybe you have knowledge that, people have look numerous times for their chosen readings like this Los Principios Del Entrenamiento Deportivo En El Balonmano , but end up in infectious downloads.

Rather than reading a good book with a cup of coffee in the afternoon, instead they are facing with some malicious bugs inside their laptop.

Los Principios Del Entrenamiento Deportivo En El Balonmano is available in our digital library an online access to it is set as public so you can download it instantly.

Our book servers saves in multiple locations, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Kindly say, the Los Principios Del Entrenamiento Deportivo En El Balonmano is universally compatible with any devices to read

Biomecnica y Bases Neuromusculares de la Actividad Fsica y el Deporte / Biomechanics and Neuromuscular Bases of Physical Activity and Sport - Mikel Izquierdo Redín 2008-03-13

Esta obra da respuesta a una demanda cada vez mayor de profundizar en el conocimiento de las bases neuromusculares y mecánicas del movimiento humano por los profesionales de ciencias de la actividad física y el deporte, y de las ciencias de la salud. Presenta los fundamentos y principios de la Biomecánica y el sistema neuromuscular, y la aplicación que tienen para la mejora del rendimiento y para evitar lesiones en la práctica regular de actividad física y deporte. Ofrece información completa y rigurosa sobre aspectos como la mejora y optimización del rendimiento deportivo, las adaptaciones neuromusculares con el entrenamiento y envejecimiento, la evaluación de la fuerza muscular para el entrenamiento y la competición, o sobre la prescripción del entrenamiento de fuerza, la utilización de las contracciones excéntricas o la electroestimulación muscular en el deporte y la rehabilitación.(Medicapamericana).

La formación de entrenador deportivo en baloncesto. Bloque común - César Torres Martín

La formación de los entrenadores de baloncesto ha experimentado una evolución constante en los últimos años debido a diversas causas, entre las que hay que destacar el cambio legislativo impuesto por la ley del deporte. Esta ley regula el proceso de formación de los técnicos y amplía considerablemente el volumen de horas de duración, así como las exigencias para el alumnado. Recientemente, la Federación Española de Baloncesto ha tomado la iniciativa de editar unos textos oficiales que sirven de guía al profesorado que existe un vacío documental importante en la actualidad, en relación con los contenidos que forman parte del programa. Las posibles fuentes de consulta para el técnico preocupado por progresar en la adquisición de conocimientos son escasas, dispersas y, con el mayor de los respetos, faltas del rigor científico que debe caracterizar cualquier ámbito formativo. En este sentido, la colección que nos presentan los autores de esta obra, coordinados por César Torres Martín, reúne las dos cualidades necesarias para Divertirse en manuales de gran aceptación entre los amantes del baloncesto: el rigor del conocimiento científico y el sentido práctico que han sabido transmitir en textos, fruto de la experiencia acumulada en las canchas de juego. Estas características se manifiestan desde la propia estructura del

libro, ai estar organizados los capítulos siguiendo criterios tremendamente coherentes, si se tiene en cuenta la finalidad que se persigue, hasta el desarrollo profundo y novedoso de los distintos temas abordados. Temas que, como indicaba, responden perfectamente a las necesidades formativas que tienen los entrenadores de baloncesto y que quedan reflejadas en el propio título de la obra. (del prólogo de David Cárdenas) ÍNDICE Prólogo. 1. Aproximación histórica al baloncesto. 2. Bases biológicas de la actividad físico-deportiva. 3. Medicina aplicada. 4. Teoría del entrenamiento deportivo. 5. Psicología aplicada al deporte. 6. Legislación aplicable al baloncesto: la legislación deportiva. 7. Legislación aplicable al baloncesto: la figura del técnico deportivo. 8. Reglas de juego. 9. Bases y principios de las escuelas de baloncesto

Manual de metodología del entrenamiento deportivo - Dietrich Martin 2019-10-14

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva. El propósito de este libro es mostrar las reglas del entrenamiento más importantes para los distintos ámbitos en que éste se aplica; asimismo, se exponen los conocimientos científicos que sirven de base a estas reglas. El libro trata del entrenamiento en el deporte de competición, en particular en el ámbito del alto rendimiento, en el deporte de jóvenes y en el deporte para todos o de tiempo libre, principalmente bajo la forma del deporte de mantenimiento de la salud. Antes de describir las leyes naturales, las experiencias prácticas y las reglas (teorías) para cada uno de los cometidos del entrenamiento, el manual presenta el significado de los siguientes conceptos clave: entrenamiento deportivo, ciencia del entrenamiento, metodología del entrenamiento y rendimiento deportivo.

MOVERNOS EN EL AGUA - Carles Jordi Pinyol 2006-03-06

El agua desde el inicio de la historia ha sido un elemento fundamental con el que el hombre se ha relacionado constantemente. La utilidad del agua en la vida del ser humano es extraordinaria e imprescindible. La utilización de los grandes espacios acuáticos (marinos, fluviales) para

viajar, conquistar y comercializar ha sido decisoria para la trayectoria de la humanidad. Este libro intenta acercarse al colectivo de adultos que realizan prácticas en el medio acuático, ofreciéndoles la posibilidad de mejorar sus conocimientos sobre el mismo. Estructurada en tres grandes bloques, la obra plantea, en el primero, cómo se comporta el cuerpo humano en el agua y la necesidad y las diferentes actividades a realizar en función de las etapas de la vida: infancia y juventud, persona adulta y vejez. El segundo bloque intenta resumir las necesidades o intereses que la población adulta puede tener hacia el medio acuático: el aprendizaje o mejora de sus posibilidades en él, el agua como medio de mantenimiento y mejora de su forma física y, por último, las posibilidades terapéuticas del agua, especialmente orientas hacia la rehabilitación de los defectos posturales y articulares más frecuentes en los adultos. El tercer y último bloque nos muestra las posibilidades recreativas y lúdicas que el agua ofrece. O sea, la presente obra intenta ser una guía, un manual para aprovechar los beneficios que nos ofrece la práctica regular en el medio acuático, especialmente dirigida a la población adulta, en una terminología que permite una fácil lectura y comprensión, cubriendo un espacio necesario: el de la formación e información hacia el gran público, que contribuirá, sin ninguna duda, a que la práctica en el medio acuático se vea mejorada.

Diccionario de Teoria Del Entrenamiento Deportivo - Rene Vargas 2007

Teoría y metodología del entrenamiento deportivo - Yury Verkhoshansky 2019-06-19

Dividido en cuatro partes: Características biomecánicas del sistema locomotor del deportista, Organización de la acción motora compleja, Capacidad de trabajo especial del deportista y Capacidades motoras del hombre, el libro proporciona una explicación detallada de los principales problemas de la actual teoría y metodología científica del entrenamiento deportivo. Sólo, a partir del conocimiento de la teoría y de la práctica, el entrenador podrá construir una sólida base de información y ampliar su abanico de posibilidades de selección y optar por la mejor solución en cada caso.

Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico - Vladimir Nikolaevich Platonov 2002

Las siete partes en que se divide este libro resumen los conocimientos modernos que se basan en los logros de la ciencia actual y en la preparación de los mejores deportistas.

La musculación racional - Luiz Carlos Chiesa 2018-12-05

Con La musculación racional el lector será capaz de planificar un entrenamiento de fuerza adecuado y seguro. El libro, que se divide en dos partes, introduce en la primera los conceptos clave para el entrenamiento de la fuerza y en la segunda se desarrolla, paso a paso, la puesta en práctica del entrenamiento con series de ejercicios para los niveles de iniciación, intermedio y avanzado. También se trata el entrenamiento de contra resistencia en niños, adolescentes, mujeres y personas mayores. Esta obra es la recopilación de los conocimientos teóricos que se han utilizado a lo largo de los años en los entrenamientos de fuerza y que constituyen una fuente de gran utilidad práctica.

Principios del Ejercicio y Nutrición Deportiva: De la Ciencia a la Práctica - Richard B. Kreider 2019-06-27

Principios del Ejercicio y la Nutrición Deportiva: De la Ciencia a la Práctica es una revisión actualizada de la evidencia científica disponible en lo relacionado con el ejercicio físico y la nutrición deportiva. Su autor es uno de los principales investigadores de nutrición deportiva a nivel mundial y cofundador de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, el Dr. Richard B. Kreider. El Dr. Kreider ha realizado extensas investigaciones sobre el ejercicio y la nutrición deportiva; además de intervenir y asesorar a numerosos equipos, entrenadores y atletas durante más de 30 años. Este libro presenta una perspectiva científica y aplicada de fácil comprensión que integra las últimas investigaciones para la optimización del rendimiento. Además, proporciona recomendaciones prácticas de programas de entrenamiento y planes de alimentación dirigidos a principiantes y deportistas, así como a personas que desean reducir la masa corporal y mejorar su composición. Este libro es una valiosa fuente de consulta para estudiantes y profesionales de nutrición y dietética, medicina deportiva, fisioterapia, entrenamiento

deportivo y educación física; al igual que, entrenadores personales, especialistas en fuerza y el acondicionamiento físico, entre otras áreas relacionadas.

Salud integral del deportista - José Ricardo Serra Grima 2000-12-21

METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL - Dietrich Martin 2004-10-15

Este manual presenta, desde el análisis de experiencias prácticas, los conocimientos teóricos necesarios para el desarrollo del rendimiento deportivo y del entrenamiento infantil y juvenil. Para ello, el libro se divide en diez capítulos que se agrupan en tres partes: la primera trata las características y los valores del desarrollo, la capacidad de rendimiento deportivo y de entrenamiento así como el talento deportivo como condición de rendimiento. A continuación, en la segunda parte, orientada básicamente, a la práctica, se desarrollan los principios del entrenamiento para niños y jóvenes, la preparación por etapas del rendimiento a largo plazo, los contenidos, métodos, control y planificación del entrenamiento. Por último, en la tercera parte, se trata el tema de las competiciones deportivas y se estudia la estructura organizativa y las medidas de desarrollo para este ámbito. Dr. Dietrich Martin, profesor emérito y director del Departamento de Ciencias aplicadas al entrenamiento de la facultad de Ciencias del Deporte, Universidad Kassel. Dr. Jürgen Nicolaus, asistente científico en el Departamento de Ciencias aplicadas al entrenamiento de la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad Kassel. Dra. Christine Ostrowski, colaboradora científica en el grupo de investigación de entrenamiento de base en el Departamento de Ciencias aplicadas al entrenamiento de la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad Kassel. Dr. Klaus Rost, director del grupo de investigación de Entrenamiento de base en el Departamento de Ciencias aplicadas al entrenamiento de la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad Kassel.

Bases del entrenamiento deportivo - Tsvetan Zhelyazkov 2019-06-19

En este libro se exponen ciertos aspectos básicos teórico-metodológicos y de aplicación del entrenamiento deportivo moderno con deportistas

altamente cualificados. Éstos reflejan el carácter interdisciplinario de la actividad cognoscitiva y práctica en la esfera del gran deporte y la necesidad de una sólida preparación metodológica de estos profesionales. Este libro se presenta dividido en tres partes. La primera parte introduce al lector en las funciones sociales del deporte moderno y en las bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Esta parte dedica una especial atención a ciertas cuestiones discutibles sobre los criterios de la forma deportiva y las posibilidades de optimizarla. La segunda parte está dedicada a algunos problemas teórico-metodológicos y prácticos de la preparación física, técnica, táctica y psíquica. La tercera parte presenta y utiliza los datos de investigaciones científicas de destacados especialistas de la esfera de las ciencias pedagógicas, médico-biológicas y psicosociales, así como también ejemplos de los sistemas líderes de preparación deportiva en los países de la Europa del Este.

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO - Tudor O. Bompa 2006-05-22

El entrenamiento de la fuerza tiene capital importancia para el desarrollo de los deportistas, pero debe consistir en algo más que en levantar pesas sin un plan o propósito específicos. El fin de cualquier método o técnica de entrenamiento debe ser preparar a los deportistas para la competición, es decir, prepararlos para la prueba ideal en que se muestran sus cualidades, habilidades y preparación psicológica. Este libro enseña a emplear la periodización de la fuerza con el fin de estructurar los programas de entrenamiento de la fuerza y especificar cuáles son los mejores métodos de entrenamiento en cada fase del mismo. En la primera parte se repasan las principales teorías que han influido en el entrenamiento de la fuerza y se explica el concepto por el cual la potencia y la resistencia muscular son una cualidad física combinada. En la segunda parte se estudian con detalle todas las fases que componen la periodización de la fuerza. Aparecen los métodos de entrenamiento disponibles para cada fase a fin de que los deportistas alcancen el mayor rendimiento posible. El último capítulo destaca la importancia de la recuperación en el entrenamiento de la fuerza y da

información para una más rápida recuperación después de los entrenamientos.

EDUCACIÓN FÍSICA Y DIVERSIDAD - GIMÉNEZ FUENTES-GUERRA, FRANCISCO JAVIER 2016-10-25

Se parte del principio de la atención en la educación física en niños con necesidades educativas especiales. Todos los capítulos atienden a la diferente diversidad que presentan los alumnos en los ámbitos mentales, motores, sensoriales y otras alteraciones. Se complementa con el estudio de la inadaptación y marginación de los alumnos en la etapa escolar. **TRIATLÓN. Deporte para todos** - Miguel Ángel Torres Navarro 2007-01-29

El triatlón es un deporte muy joven que se encuentra en una fase de constante evolución. Por ello, los conocimientos y la documentación respecto al mismo son escasos, lo que dificulta las posibilidades de mejora de los triatletas. Son muchos los que desconocen aspectos básicos del entrenamiento, realizando más horas de las que necesitan y con un menor aprovechamiento de las mismas. El autor, conocedor de estos problemas, ha escrito este libro en el que ha intentado incluir todos los elementos fundamentales que rodean e influyen en la planificación y programación de un triatleta durante un año. El libro se basa en tres grandes campos: la táctica, la nutrición y la planificación de los entrenamientos. Asimismo, se tratan aspectos como los descansos, la adecuada combinación de los tres deportes, las transiciones, los tests de campo, el entrenamiento de la fuerza, etc. que son la base de la programación del entrenamiento. La planificación del entrenamiento se presenta dividida en los cinco periodos en que se divide el año y en los que se van variando la intensidad, el volumen, las recuperaciones, así como los métodos y el número de sesiones.

Tratado de Béisbol - Franger Reynaldo Balbuena 2020-09-09

El libro Tratado de béisbol está dirigido a un público especializado y aficionados que desean profundizar sus conocimientos en este apasionante deporte. El autor reconoce que de béisbol han escrito muchas personas y que siempre habrá algo nuevo que añadir. Tratado de béisbol conformado por cuatro apartados donde el lector podrá

encontrar cuánto deseen conocer en relación con el béisbol. Su principal propósito es que su lectura sea de utilidad para atletas, entrenadores y aficionados y favorecer los análisis y comentarios de la prensa deportiva especializada. El autor se sentiría complacido si cada lector, después de hojear este tratado, logra de alguna manera aprender algo nuevo o simplemente recordar algo que había olvidado.

Entrenamiento Deportivo. Una disciplina científica - Maykel Balmaseda Albuquerque 2009-12-16

Contradictoriamente, a lo que se pudiera pensar, dado este nuevo escenario internacional, en el que se desarrolla el deporte hoy en día, coexisten aún, una gran diversidad de concepciones, a la hora de entender al Deporte y más concretamente, en lo referente al proceso medular catalizador de éste: el Entrenamiento Deportivo. Esta situación se manifiesta, en los ámbitos académicos y científicos, con una gran frecuencia. Lo dicho anteriormente, se puede evidenciar en la práctica al tomar cualquier libro que concierna a la Teoría y Metodología de la actividad humana que se analiza y, se podrá comprobar que en la casi totalidad no se encuentra una definición al respecto de este particular, ni se trata ningún aspecto asociado a la concepción general de partida del mismo; elementos estos indispensables a la hora de encausar futuras comprensiones comunes en este sentido.

Teoría Básica Del Entrenamiento - 1984

Habilidades en el deporte - Joan Riera Riera 2005

Se analizan las habilidades que han de adquirir las personas que intervienen en la Educación Física y los Deportes (alumnos/docentes, deportistas/entrenadores..), así como los procesos de aprendizaje y los procedimientos de enseñanza. Esta obra ofrece una apuesta muy personal del autor por interpretar, clarificar y relacionar el aprendizaje de habilidades. Al mismo tiempo, pretende fomentar la discusión enriquecedora de los interesados en este campo del conocimiento y la actividad deportiva. Ante el confusionismo terminológico reinante en el mundo de la actividad física y el deporte, se echaba en falta una publicación que contribuyera al orden y a la clarificación conceptual. En

esta obra, Joan Riera, buen conocedor de estas lagunas terminológicas, acota con claridad los conceptos “habilidad”, “aptitud”, “competencia” y “capacidad”, y los integra en un modelo que permite identificar tanto las habilidades del entrenador y deportista, como las del educador y alumno de educación física. En el entrenamiento deportivo, se analizan las aptitudes, habilidades y competencias del deportista que, conjuntamente con las habilidades y competencias del entrenador, inciden favorablemente en el rendimiento deportivo. En el entorno de la educación física, se exponen las habilidades del educador que contribuyen a que el alumnado desarrolle sus capacidades motrices. Finalmente, a partir de la revisión de los diversos procesos de aprendizaje, el autor clasifica los procedimientos de enseñanza que pueden utilizar educadores y entrenadores, y propone numerosas sugerencias para la enseñanza de las habilidades en la educación física y el deporte.

Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico NSCA (Color) - G. Gregory Haff 2017-12-22

Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico es una obra muy completa, redactada por expertos de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (National Strength and Conditioning Association [NSCA]), que presenta en profundidad las técnicas de ejercicio, adaptaciones al entrenamiento y diseño de programas; la estructura y función de los sistemas corporales; la aplicación de pruebas y evaluaciones, y la organización y administración de centros deportivos. Treinta expertos explican con claridad y carácter didáctico las teorías, conceptos y principios científicos del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico, así como sus aplicaciones para el rendimiento deportivo, y aportan todos los conocimientos, destrezas y capacidades requeridos para destacar como especialista de la fuerza y del acondicionamiento físico. Esta primera edición en español, procedente de la cuarta edición de la obra original, está totalmente al día con los estudios de investigación más recientes sobre aspectos bioenergéticos asociados al entrenamiento por intervalos de alta intensidad, el sobreentrenamiento, la agilidad y los cambios de dirección,

la nutrición aplicada a la salud y al rendimiento deportivo, y la periodización. Además cuenta con diez pruebas adicionales, entre otras, para la fuerza máxima, la potencia y la capacidad aeróbica, junto con nuevos ejercicios de flexibilidad, ejercicios para el entrenamiento resistido, ejercicios pliométricos y ejercicios de velocidad y agilidad, que ayudarán a los especialistas a diseñar programas para llevar las pautas actuales. La Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (NSCA) es una organización reconocida internacionalmente en el campo del acondicionamiento físico para el deporte. Posee un gran prestigio en la divulgación de conocimientos, criterios y pautas de entrenamiento para entrenadores y deportistas.

Manual de entrenamiento deportivo para el Espacio Europeo de Educación Superior - Germán Ruiz Tendero 2012-11-18

Los contenidos teóricos que se presentan en este libro están relacionados con las materias vinculadas al entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico que puedan encontrarse en los nuevos planes de estudios en los grados en Ciencias de la Actividad y Física y del Deporte. El autor se centra en la metodología para el desarrollo de las diferentes capacidades condicionales, en conceptos fundamentales como son la carga y la adaptación y en explicar brevemente las estructuras básicas de planificación. Son los propios alumnos los que han de integrar el conocimiento asociado a la preparación técnico-táctica, factores sociológicos y aspectos psicológicos y emocionales de la preparación deportiva, por citar sólo algunos de los más relevantes para el rendimiento. En este sistema se apuesta por el entrenador como eje vertebrador y en constante comunicación con aquellos aspectos que determinan el rendimiento personal y deportivo de sus atletas. Además el manual recoge una serie de prácticas de aula, o talleres, y también prácticas de campo, sin las cuales no tendría sentido una materia tan aplicada como es el entrenamiento deportivo.

Principios del entrenamiento deportivo - Manfred Grosser 1988

Planificación del entrenamiento deportivo por modelamiento - Carlos Alberto Agudelo Velásquez 2012

Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento - Armando Forteza de la Rosa 2017-08-01

Estudiar el proceso del entrenamiento deportivo, nos obliga a considerar dos aspectos del mismo: la teoría y la metodología. a- La teoría considera las leyes que rigen el proceso y los principios que norman el cabal cumplimiento de las mismas. Todo cuanto hacemos (o pretendemos hacer) durante el proceso de preparación del deportista responda por una parte, a la demanda de la Ley cardinal del entrenamiento, “La ley de la bio adaptación”, y por otra a la exigencia de la realidad competitiva. Es aquí donde surge una contradicción fundamental entre la teoría y la metodología. b- La metodología intenta aproximarse a la solución de las demandas de la preparación deportiva que corresponden a la realidad competitiva actual. Y es el caso, que esta realidad ha cambiado considerablemente en los últimos decenios basado fundamentalmente por el incremento considerable del número de competiciones en la mayoría de las especialidades deportivas, y el también considerable aumento de la condición del atleta como resultado de las exigencias de cada competición. Elaborar una teoría científica siempre ha requerido de tiempo; hoy día, además del tiempo requerido, se precisa de tecnologías de avanzadas y de metodologías de excelencias, debido a la riqueza del conocimiento acumulado por las ciencias hacia el deporte. Tomemos como ejemplo, la teoría y la metodología de las cargas de entrenamiento. Cuando considerábamos a la carga como una relación de volumen e intensidad, los problemas de la dosificación de los ejercicios físicos, como medios del entrenamiento, aparentemente estaban resueltos. Actualmente es tanto el conocimiento sobre la carga, que a esta debemos entenderla como una “abstracción”; debido al conocimiento que tenemos de los factores internos y externos de la carga, cuya valoración integral cuantitativa y cualitativa no es posible por falta de metodología. Como resultado de lo anterior, podemos plantear que el Problema científico fundamental de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo es la “relación existente entre la condición del deportista y la carga de entrenamiento”. Este problema científico define una serie de “objetos de estudios” científicos, no sólo en la teoría y metodología sino también en

las diversas ciencias que estudian el deporte. En el presente libro, pretendemos abordar los temas que más se relacionan a nuestra consideración con el problema científico planteado, con el propósito de contribuir a fundamentar el trabajo de todo aquel que investigue el proceso del entrenamiento deportivo.

Entrenamiento deportivo - Vladimir Issurin 2019-09-12

Este libro se ocupa de cómo mejorar la rutina del entrenamiento y de cómo preparar a los deportistas de manera más satisfactoria para alcanzar el rendimiento máximo a través del entrenamiento por periodización en bloques. El autor presenta los orígenes del entrenamiento y los conceptos básicos relacionados con la preparación de los atletas proporcionando, al lector, los fundamentos de la teoría del entrenamiento. Luego, introduce el diseño de los programas de entrenamiento, describe los tipos y la estructura del entrenamiento, la secuencia y la compatibilidad de los diferentes ejercicios y la recopilación de las series de entrenamiento diario. Asimismo, explica cómo diseñar microciclos de entrenamiento de diferentes tipos y analiza los mesociclos de acumulación, transmutación o realización. Por último, dedica dos capítulos al aumento del rendimiento.

Teoría general del entrenamiento deportivo - L. P. Matveev 2001

Este libro, además de profundizar en los conocimientos transmitidos a nivel tecnológico, presta especial atención a la elucidación de los enfoques científico-técnicos.

Preparación física - Augusto E. Pila teleña 2019-08-06

¿Por qué el Autor ha dividido su obra en tres tomos? La respuesta es muy sencilla pero tremendamente eficaz: su obra es, ante todo, metodológica. Busca soluciones prácticas y las condiciona a todas las categorías deportivas y a todos los entrenadores/preparadores físicos. Así el primer tomo va dirigido a los entrenadores jóvenes, y a veces inexpertos, de la categoría alevín (10 a 11-12 años), el segundo es para aquellos que desarrollan sus enseñanzas con infantiles y hasta cadetes (13 a 15-16 años), quedando el tercero para los técnicos de la categoría juvenil y las superiores. La obra presenta conclusiones científicas, inéditas e ideas originales del Autor como: • Centrar toda la obra en un objetivo

supremo: «la construcción del deportista». Sí, porque el Autor cree que el deportista se construye por el entrenador/ preparador físico, como la casa por el arquitecto o el puente por el ingeniero. • Establecer «la construcción del deportista» entre los 10-11 y los 18-19 años, y dividir todo el proceso en tres fases: - Iniciación deportiva. - Orientación deportiva. - Especialización deportiva. • Desarrollar y perfeccionar al máximo las cualidades perceptivo-motrices pero «retando los sistemas energéticos». • Recomendar, contra viento y marea, la iniciación al entrenamiento de fuerza, con pesas en el estadio puberal pero con una metodología para veinte sesiones. • Proponer cinco medidas cineantropométricas y un test de aptitud físico deportiva con cinco pruebas para seleccionar los más aptos -la élite- para la práctica deportiva, que a la vez sirven para definir la especialidad y la posición o prueba deportiva, una vez pasada la pubertad.

Fundamentos Del Entrenamiento Deportivo - 1980

Entrenamiento deportivo. Una disciplina científica - Maykel Balmaseda Alburquerque 2009-06-06

El Deporte es una de las manifestaciones sociales que despidieron el siglo pasado, siendo objeto de multi-intereses para la mayor parte del mundo, e iniciando este, convertido, como nunca antes en la historia, en un fenómeno universal de impronosticable ascendencia y papel, en las esferas económica y política fundamentalmente y, como consecuencia de ello, reflejándose con gran impacto en la sociedad actual. Este nuevo contexto, en el que se ve inmerso el Deporte contemporáneo, ha condicionado un acelerado impulso por parte del gremio técnico-profesional, en la búsqueda de nuevas, más efectivas, seguras y acabadas formas, procedimientos, vías, etc., para alcanzar el "éxito" y con ello, la primacía mundial en esta carrera, en última instancia, industrialista y mercantil, por un lado, y política por otro. En la presente obra el autor asume y fundamenta la posición del Entrenamiento Deportivo como una Disciplina Científica, en conjunto con el cuerpo que la sustenta: -El "Entrenamiento Deportivo" como disciplina científica. Campo de acción. Conceptos fundamentales. -La ley básica del Entrenamiento Deportivo y

los procesos biológicos que la sustentan. -Sistema de principios del Entrenamiento Deportivo. -El contenido del Entrenamiento Deportivo. - Los métodos del Entrenamiento Deportivo. -El control del proceso del Entrenamiento Deportivo. Lic. Madeleyne de la Caridad Vidal Lopez"

Primeros auxilios y socorrismo acuático. Prevención e intervención - BARCALA FURELOS, ROBERTO J. 2008-06-01

La trascendencia del trabajo del socorrista nos ha llevado a elaborar un texto, donde se incluyen, además de los contenidos conceptuales específicos de la competencia del socorrista, supuestos prácticos, un fichero de anatomía, unos apuntes de fisiología básica y un diccionario de términos. El objetivo es que los futuros profesionales puedan encontrar la información necesaria para realizar una intervención de forma eficaz y segura. El libro trata los temas de ayuda básica en los tres primeros bloques, donde se estudian los principios de la prevención de accidentes, las situaciones de emergencia, el rescate y traslado de personas y la aplicación de técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado, mientras que el cuarto bloque está dedicado al salvamento deportivo, una disciplina inspirada en el salvamento profesional.

Educación física y deporte - Elena Konovalova 2006

CONTENIDO: Principios del entrenamiento deportivo en la preparación de los jóvenes deportistas / Elena Konovalova / - La caracterización del deporte formativo en la educación superior en Colombia / Enrique Lara / - Cuerpo, movimiento y comunidad. Escenarios para crecer y socializarse / Diego Bolaños / - Un nuevo método para estimar el consumo máximo de oxígeno en escolares caleños de 11-12 años / Santiago Arboleda / - Preparación física y técnicas de los jóvenes futbolistas en la etapa de la especialización deportiva / Misael Rivera / - Relaciones observadas entre la frecuencia de las contracciones cardíaca (FCC) y la concentración de ácido láctico (HLA) de futbolistas semi-profesionales al realizar el test de Conconi / Jaime Cruz / - Características morfológicas, funcionales, bioquímicas y motoras de los futbolistas pertenecientes a la escuadra profesional de Deportivo Cali / Fernando Motta / - Estructura factorial de nadadores categoría infantil Club Astros Cali- Colombia, como cri ...

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO - A. Vasconcelos Raposo 2000

Ya los griegos se preocupaban por la organización del año de entrenamiento. La preparación de los atletas en los Juegos Olímpicos antiguos era dividida en 10 meses de entrenamiento y un mes de exhibición delante de una asamblea especial que evaluaba las cualidades competitivas de los candidatos. Siempre existió una organización del entrenamiento con el objeto de que los atletas participasen en las competiciones en las mejores condiciones posibles. Actualmente, éste sigue siendo uno de los aspectos fundamentales del entrenamiento de los atletas: la planificación y organización de su entrenamiento. Este libro presenta una visión pedagógica de la organización de una planificación del entrenamiento describiendo, en la primera parte, las bases que fundamentan la planificación del entrenamiento, considerando dicha planificación como la previsión de una secuencia lógica de acontecimientos y tareas que permitan alcanzar los objetivos previamente definidos. Se presenta la duración temporal de los diversos modelos de planificación, dando particular realce a la planificación a largo plazo, en la que la carrera deportiva del atleta se desarrolla con los contenidos que deberán constituir el trabajo a ejecutar en cada etapa de la vida deportiva del atleta joven. La planificación anual constituye la tercera parte del trabajo presentado en cada capítulo. Por último, el libro desarrolla la teoría de las competiciones, considerando los momentos de la temporada y los cuidados exigidos en la planificación y participación de los atletas en las competiciones.

Entrenamiento total - Jürgen Weineck 2019-09-05

Este libro presenta, con un enfoque fundamentalmente práctico, los diferentes métodos de entrenamiento desde el punto de vista de la medicina del deporte y de la fisiología del rendimiento. Se tratan problemas específicos de las capacidades de carga y de trabajo en el ámbito de entrenamiento infantil y juvenil, y se ofrecen múltiples sugerencias -tanto para el entrenador y deportista de elite como para el profesor de educación física en el ámbito escolar- que permitirán optimizar el entrenamiento deportivo. Asimismo, se proporciona, para

todo aquel interesado en su salud, un amplio abanico de ayudas para programar el entrenamiento según los diferentes objetivos y necesidades individuales. La obra se divide en: PARTE I: Introduce los fundamentos generales de la teoría del entrenamiento. PARTE II: Trata el entrenamiento de las principales capacidades motoras -resistencia, fuerza, velocidad y movilidad-. PARTE III: Desarrolla el entrenamiento de la técnica y la táctica deportiva. PARTE IV: Explica los métodos de entrenamiento psicológico que ayudan a mejorar la capacidad de rendimiento deportivo. PARTE V: Examina los factores que influyen sobre la capacidad de rendimiento deportivo -calentamiento, recuperación, regeneración, nutrición-. PARTE VI: Presenta el entrenamiento para conservar la salud y como método preventivo y rehabilitador de enfermedades cardiovasculares o debidas a la carencia de movimiento.

Variables Psicológicas y Educativas para intervención en el ámbito escolar: Nuevos retos - África Martos Martínez 2021-12-16

Tratado de natación - José Ma Cancela Carral 2013-12-10

Tratado de natación. Del perfeccionamiento al alto rendimiento es una guía para el entrenamiento de la natación en la alta competición. En los primeros capítulos se introducen los principios del entrenamiento aplicados a la natación junto con los conceptos fisiológicos y anatómicos como el coste energético en la natación y la musculatura implicada en los diferentes estilos natatorios. A continuación se dedica un capítulo para el entrenamiento de cada una de las habilidades motrices básicas aplicadas a la natación: la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. Por último se trata también la selección de talentos, la planificación del programa de entrenamiento anual y el reglamento de natación.

LA MUSCULACIÓN - Bill Pearl 2006-10-25

La practica del culturismo es el objetivo básico por cuya razón la mayoría de gente acude a los gimnasios. No exactamente el culturismo por la competición a míster universo, sino más bien el uso de pesas para cambiar de aspecto, para mejorar el aspecto físico. El culturismo se

practica a muchos niveles: por la gente que simplemente quiere entrenarse y ser más atractivo -modelos, actores y actrices, para los cuales el aspecto físico es primordial para asegurarse el trabajo-, y culturistas profesionales y de competición. Totalmente práctico y lleno de dibujos y gráficos, el libro nos inicia en el culturismo explicándonos cómo empezar, cómo hacer los levantamientos, el entreno de pesas para mujeres, cómo entrenar la fuerza para deportes concretos -boxeo, baloncesto, ciclismo, remo, carrera, esquí de fondo, balonvolea-, cómo conseguir un buen tono muscular. Asimismo, el libro presenta también ejercicios con pesos sueltos, con máquinas Nautilus, con máquinas universal; qué gimnasio es el más indicado, qué hacer en caso de lesión y qué nutrición es la correcta. Todo el libro está ilustrado con dibujos que muestran los ejercicios y las series de repeticiones. El autor, Bill Pearl, es un reconocido culturista que consiguió el título de Míster Universo. *Aportaciones teóricas y prácticas para el baloncesto del futuro* - Alberto Lorenzo 2010-11-11

La intervención del entrenador de baloncesto: investigación e implicaciones prácticas (Sergio José Ibáñez Godoy). Propuestas prácticas para la formación de talentos deportivos en la iniciación al baloncesto (Pedro Sáenz-López Buñuel, Fco. Javier Jiménez Fuentes) Incidencia de un programa de entrenamiento par la mejora de la táctica colectiva del ataque posicional de un equipo de baloncesto masculino (Francisco Alarcón López). Treino desportivo em Básquetbol: Caracterização do processo de preparação desportiva a longo prazo em Portugal (Nuno Miguel Correia Leite). Importancia de la variabilidade na aquisição das habilidades motoras do Básquetbol (Fernando Tavares). Cómo mejorar el estilo de comunicación de entrenadores de baloncesto escolar (Jaume Cruz Feliz) Intervención psicológica en jugadores de baloncesto profesional (Enrique j. Garcés). La toma de decisiones en baloncesto: bases neuropsicológicas y su aplicación práctica (David Cárdenas). Investigar para treinar os momentos críticos do jogo (António Paulo Ferreira) The irreducible variability of decisión making in basketball (Araújo D., Esteves. P). Developing expert coaches requires expert coach development: replacing serendipity with orchestration (Andy Abraham,

Dave Collins, Gareth Morgan, Bob Muir) Physiological and tactical match analyses in ball team sports. New perspectives. (Koen APM Lemmink, Wouter GP Frencken). Protocolos individualizados de preparación física en jugadores de baloncesto moderno (Julio Calleja, Argia Langarika, Nicolás Terrados).

Planificación deportiva - Juan A. Mestre Sancho 2004

Este libro constituye una aproximación, sistemática y rigurosa, al proceso metodológico de planificar en el ámbito de la educación física y del deporte. En su estructura, el texto se divide en tres partes diferenciadas aunque íntimamente secuenciadas. En la primera, compuesta por dos capítulos, se estudian los conceptos generales de la planificación y de la organización, considerada esta, como generadora de aquella. En la segunda parte, constituida por seis capítulos, se estudia, de forma pormenorizada, el desarrollo sistemático del proceso planificador en sí, estructurado en los niveles: diagnóstico de la situación, toma de decisiones, desarrollo de planes, programas y proyectos, ejecución y evaluación. Todo ello desde una perspectiva general del deporte y la práctica física. En la última parte, quizás la aportación más original de la obra, se aplica dicho proceso sistemático, a lo que su autor denomina "vías del deporte," por las que transcurre el desarrollo del área de las ciencias de la educación físico-deportiva. La vía municipal (de la Administración Pública), vía federativa, vía educativa (educativo-docente) y, finalmente, vía sanitaria (educativa de la salud); dedicándose un capítulo a cada una de ellas.

Fundamentos del entrenamiento deportivo - José María González Ravé 2010-08-12

Este libro se ha escrito por un motivo fundamental: actualizar y recoger la síntesis de todos los aspectos más relevantes en cuanto al entrenamiento deportivo y su verificación científica, ya que muchos de los conceptos que han sido publicados en torno a ella por los grandes metodólogos del entrenamiento provienen en la mayoría de los casos de la especulación y la propia práctica empírica (lo que otorgaría una baja credibilidad a estos trabajos, salvo por el hecho que dichas prácticas empíricas han proporcionado numerosas medallas en Campeonatos del

Mundo y Juegos Olímpicos). El reto merecía la pena, tres años de reflexión y redacción de éste, leyendo, viendo los últimos trabajos científicos que merecían ser incluidos, revisión y crítica por parte de Fernando y Manolo, todo ello hace que cada capítulo haya tenido un tratamiento y un cariño especial por parte de cada uno de nosotros. Por otro lado, el trabajo en el Laboratorio de Entrenamiento Deportivo evaluando deportistas, y las amenas conversaciones con sus entrenadores siempre llegaban al mismo punto, hay que actualizar los conocimientos en torno al entrenamiento deportivo. Todo ello quedaba ratificado por las demandas de los estudiantes de doctorado que una y otra vez nos reclamaban alguna publicación que fusionara los conceptos entrenamiento e investigación desde una perspectiva más actualizada. Desde estas líneas quiero agradecer el esfuerzo que Manuel Delgado Fernández. PROFESOR (con mayúsculas, sí) de la Universidad de Granada ha hecho, para mí siempre ha sido un placer y un honor inmerecido trabajar a su lado, y me permito la libertad de destacar en este prólogo no solo su profesionalidad y honestidad, sino también su humanidad y buen hacer, que es mucho mayor que su capacidad científica. Dentro de las Ciencias del Deporte el Doctor Manuel Delgado constituye un referente muy importante para muchos de nosotros. La otra persona que forma parte de la redacción de alguno de los capítulos del texto que tienen en sus manos es un gran MAESTRO, el profesor Fernando Navarro, con el cual he compartido la asignatura Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo en la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo hasta hoy. Creo que su trayectoria y currículum profesional es sobradamente conocido por aquellos que pertenecemos al mundo de las Ciencias del Deporte, por lo tanto, no voy a tratar de resumir ni destacar nada porque probablemente olvidaría muchas cosas, lo cual sería imperdonable para mí. Además, una trayectoria tan dilatada y exitosa como la suya me permite afirmar que sus aportaciones han sido valiosísimas para que este libro adquiera consistencia científica. Mención aparte merece el capítulo de fuerza: Nano, el Dr. José Manuel García, casi toda la vida dedicada al deporte como practicante y como entrenador, y siempre investigando en el ámbito de la fuerza, un

investigador como él merecía que nos impregnara de su sabiduría en torno a esta cuestión en la que es un experto cualificado y creo que ha dado en este libro una lección. Pero volviendo al libro que tienen en sus manos, cuando vean el índice verán que tiene dos partes bien definidas, la primera establece los fundamentos conceptuales del entrenamiento deportivo desglosado en los siguientes apartados. En primer lugar hablaremos como no podía ser de otra forma, del origen histórico del entrenamiento, a continuación definiremos conceptualmente el entrenamiento deportivo, la desglosaremos en sus componentes más importantes y la analizaremos desde una perspectiva sistémica y procesual. Posteriormente veremos los conceptos de carga, adaptación y principios de entrenamiento y continuaremos analizando la periodización del entrenamiento deportivo, la investigación en este ámbito y veremos finalmente el capítulo dedicado al control del entrenamiento deportivo. La segunda parte desarrolla la metodología del entrenamiento de dos capacidades de prestación deportiva: velocidad y fuerza. Esperemos que los contenidos que desarrolla el libro satisfaga las expectativas de los entrenadores, estudiantes de grado y doctorado relacionados con la actividad física y el deporte; realmente es lo que se ha pretendido hacer desde el primer párrafo.

TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

(Libro+CD) - José Campos Granell 2006-02-07

Este libro está centrado en la planificación del entrenamiento y su edición pretende ofrecer un instrumento a los técnicos deportivos que facilite las tareas relacionadas con el ordenamiento y control de las cargas a utilizar. Su presentación en formato magnético (programa Entrenador 4.0) pretende elevar su practicabilidad y, en esta línea, se ha procurado que estuviera lo más cerca posible a la terminología, usos y técnicas utilizadas actualmente por los técnicos deportivos en sus contextos habituales. El programa informático, Entrenador 4.0, va acompañado de una documentación teórica en la que se presentan los aspectos más relevantes del entrenamiento deportivo. Dicha documentación está recogida en los capítulos 1, 2, 3 y 4, a través de los cuales el lector puede repasar las cuestiones básicas y fundamentales relacionadas con el proceso del entrenamiento. Los capítulos 1 y 2 presentan los postulados teóricos fundamentales relacionados con la teoría y la planificación del entrenamiento. El capítulo 3 presenta los aspectos metodológicos de la planificación y, el capítulo 4, se dedica al control y evaluación del entrenamiento. El capítulo 5 realiza una aproximación práctica al uso del programa Entrenador 4.0. Se ha compuesto un programa concreto aplicado a un deportista imaginario que permite registrar datos y adaptarlos a las múltiples circunstancias que acontecen en la planificación del entrenamiento.