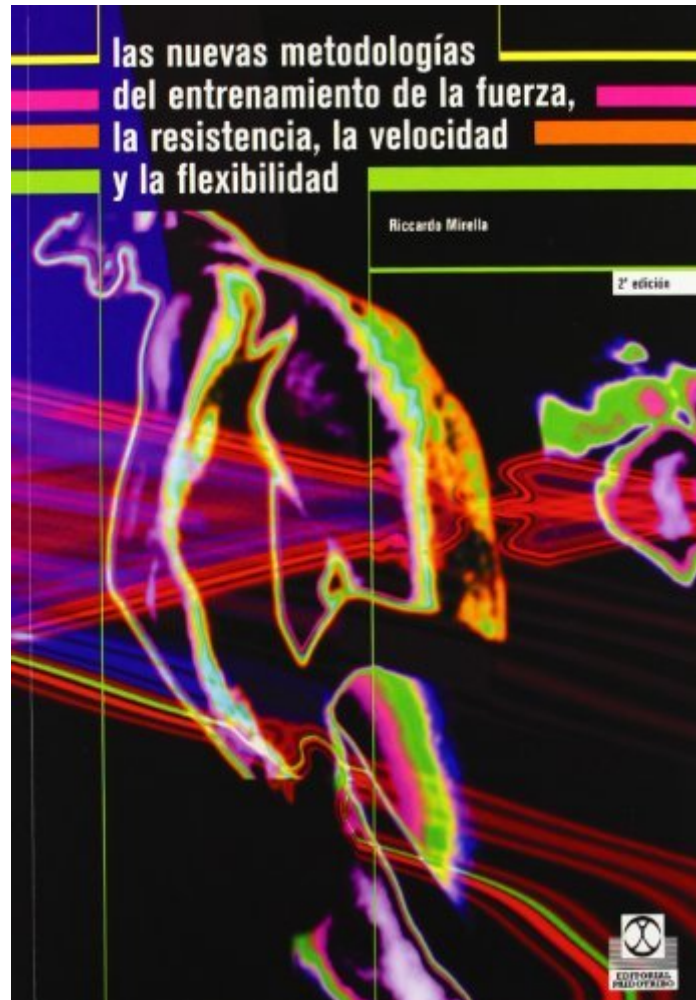


# NUEVAS METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD, LAS (Deportes)



Editor: Paidotribo  
Autor: Riccardo Mirella  
Longitud de impresión: 258  
Idioma: Español  
PDF

Fue preparador físico de voleibol, baloncesto, esquí, béisbol, natación, ciclismo y atletismo, pero se ha dedicado sobre todo al fútbol tanto a nivel amateur como profesional. Obtuvo la habilitación de preparador físico en el segundo curso central de la Fgc en Coverciano en 1992. En 1993, participó en las primeras jornadas sobre la preparación física en el fútbol, organizadas por el profesor Gilles Cometti del Ufr Staps de Dijon (Francia). Ha sido coordinador de centros deportivos y de rehabilitación. Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad suponen un viaje preciso y puntual por los nuevos sistemas de evaluación, programación y preparación física en las disciplinas deportivas. Después de un breve análisis de los mecanismos fisiológicos que

dominan el ejercicio físico, se analizan los criterios metodológicos de mayor utilidad para elaborar un entrenamiento eficaz. Posteriormente, se pasa a examinar la fuerza, la resistencia, la rapidez, la movilidad articular, y el stretching, incluyendo también ejercicios y consejos prácticos a la luz de las experiencias que el propio autor ha madurado dentro de los más variados campos que abarca la preparación física. Se reserva todo un capítulo a la evaluación del rendimiento con la presentación de los principales tests que se emplean en la actualidad.

ÍNDICE Presentación CAPÍTULO 1 Los mecanismos energéticos 1.1 Las vías energéticas

1.1.1 Vía anaeróbica aláctica. Hidrólisis de la fosfocreatina 1.1.2 Vía anaeróbica láctica.

Glucólisis anaeróbica 1.1.3 Sistema aeróbico. Glucólisis aeróbica 1.2 Las fibras musculares

1.2.1 Características fisiológicas 1.2.2 Características morfológicas y metabólicas 1.2.3

Clasificación de los tipos de fibras musculares 1.3 Actividad física y variaciones musculares

1.3.1 Influencia de la inactividad sobre el músculo 1.3.2 ...

<http://yep.pm/dbTONygi5/tmeJbGbBl.pdf.rar>