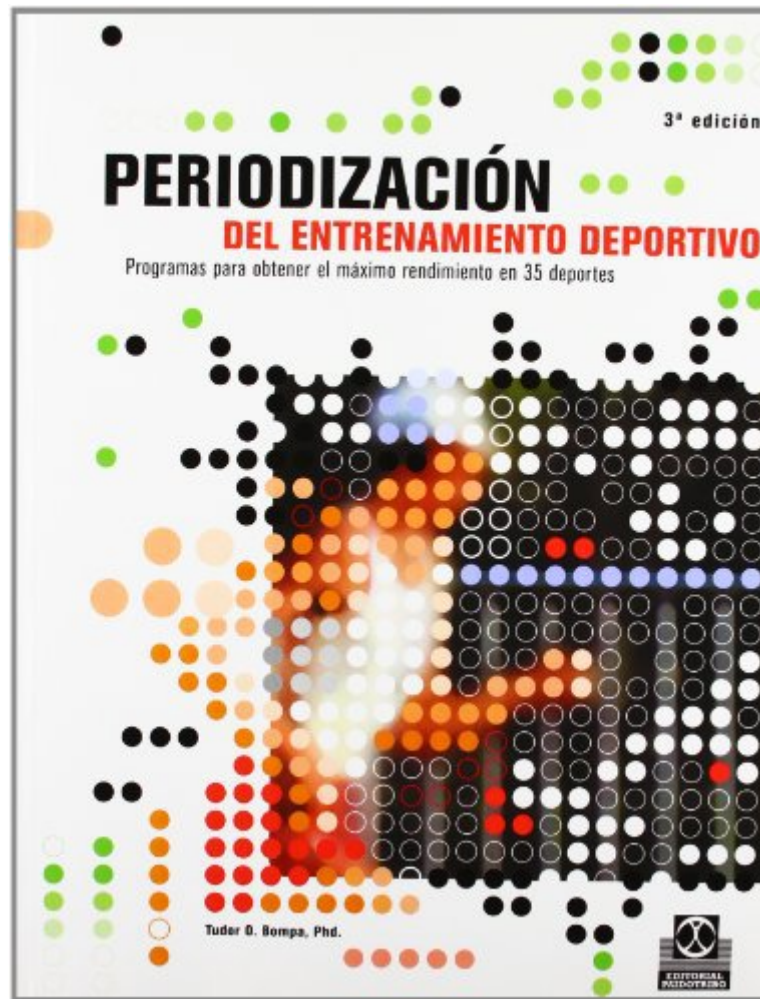


Periodización Del Entrenamiento Deportivo (Deportes)



Fecha de publicación: 14 septiembre, 2015

Editor: Paidotribo

Autor: Tudor O. Bompa

Longitud de impresión: 219

Idioma: Español

PDF

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. CONTENIDOS Prefacio Reconocimientos PARTE I Fundamentos del entrenamiento de la fuerza Capítulo 1 Fuerza, potencia y resistencia muscular en el deporte Capítulo 2 Respuesta de la musculatura al entrenamiento de la fuerza Capítulo 3 Principios de periodización de la fuerza Capítulo 4 Diseño del programa Capítulo 5 Planificación a corto plazo: Microciclos Capítulo 6 El plan de entrenamiento anual: Periodización de la fuerza PARTE II Periodización del entrenamiento de la fuerza Capítulo 7 Fase primera: Adaptación anatómica Capítulo 8 Fase segunda: Hipertrofia Capítulo 9 Fase tercera: Fuerza máxima Capítulo 10 Fase cuarta: Fase de conversión: conversión en potencia Capítulo 11 Conversión en resistencia muscular Capítulo 12 Entrenamiento de la fuerza durante los periodos competi...

<http://yep.pm/mDTABDSi5/eEchx6Yol.pdf.rar>