

## Teoría Y Planificación Del Entrenamiento Deportivo (Deportes)



Fecha de publicación: 17 diciembre, 2014

Editor: Paidotribo

Autor: José Campos Granell, Víctor Ramón Cervera

Longitud de impresión: 134

Idioma: Español

PDF

Con Entrenador 4.1 podrá diseñar directamente los planes de entrenamiento de sus deportistas, quedando almacenados para poder ser consultados o impresos en cualquier momento. El propio entrenador podrá definir aquellos índices que él mismo considere importantes a la hora de cuantificar el trabajo realizado por sus atletas para así valorar a corto, medio o largo plazo el entrenamiento con ayuda de los gráficos que el programa construye automáticamente. También se pueden gestionar los datos referentes a los resultados de pruebas físicas (definidas por el propio entrenador) que los deportistas realizan periódicamente para controlar el estado de forma en cada momento de la temporada y poder así validar o reajustar la programación. Requerimientos mínimos de hardware y compatibilidad Procesador Pentium 4 256 Megabytes de RAM (recomendable 1Gb) 20 Megabytes libres en el disco duro Compatible con Windows XP, Windows Vista y Windows 7

INDICE PRESENTACIÓN CAPÍTULO 1. APROXIMACIÓN A LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Concepto de entrenamiento deportivo Principios metodológicos del acondicionamiento físico Adaptación biológica a las cargas como objetivo principal del entrenamiento Síndrome general de adaptación y proceso de supercompensación Elementos constitutivos del proceso de entrenamiento Aplicación de las cargas de entrenamiento Efectos de la aplicación de las cargas de entrenamiento A. Efectos inmediatos B. Efectos retardados C. Efectos acumulados Recuperación Espacio para el trabajo personal Bibliografía de consulta del capítulo CAPÍTULO 2. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (CONCEPTOS Y MODELOS DE DESARROLLO) Conceptos de planificación del entrenamiento Antecedentes históricos Modelo de bloques Nuevas orientaciones en la planificación del entrenamiento deportivo Estructura individualizada Espacio para el trabajo personal Bibliografía ...

<https://k2s.cc/file/be23cf906ae57/yrBp9G3t4.pdf.rar>