



Weineck, Jürgen

ENTRENAMIENTO TOTAL

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...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	688
Mida	275x210x mm.
Pes	2330
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198059
PVP	94,50 €
PVP sense IVA	90,87 €

**9788480198059**