Campos Granell, José

Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (Libro+CD)

Esta obra se centra en la planificación del entrenamiento deportivo ofreciendo un instrumento que facilita las tareas relacionadas con el ordenamiento y control de las cargas que se van a utilizar. El lector encontrará las estrategias y herramientas para construir los planes de entrenamiento de acuerdo con las peculiaridades de cada especialidad deportiva junto con los aspectos metodológicos de la planificación, el control y la evaluación del entrenamiento. Por último, se realiza una aproximación práctica al uso del programa informático Entrenador 4.1.

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 tempo...

Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	134
Tamaño	150x215x mm.
Peso	260
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499100906
PVP	20,90 €
PVP sin IVA	20,10 €

9788499100906