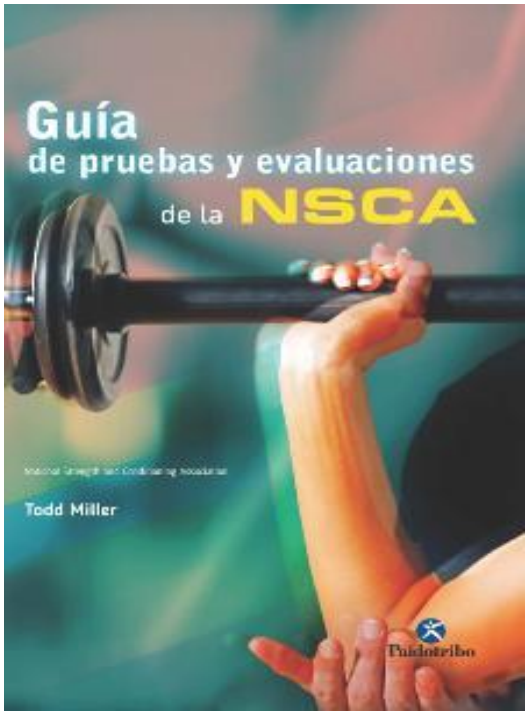

miller, todd

Guía de pruebas y evaluaciones de la NSCA

Los principios y técnicas del entrenamiento de fuerza y acondicionamiento se van haciendo cada vez más complejos, al igual que los planteamientos del diseño, la aplicación y la puesta a prueba de los correspondientes programas. Un programa de entrenamiento que no cuente con el adecuado sistema de seguimiento de los progresos con él conseguidos resulta incompleto de manera manifiesta. Con esta obra, el entrenador cuenta con una base sólida para el desarrollo y la puesta en práctica de sus propios programas de prueba y medición, que le permitirá optimizar el rendimiento de sus deportistas.

El texto comienza exponiendo los fundamentos de las pruebas y el análisis de los datos y los métodos de interpretación de resultados y de deducción de las pertinentes conclusiones. Los capítulos que siguen incluyen pruebas de todo tipo, desde las más rudimentarias, como la determinación de la composición corporal o la presión arterial, hasta las más complejas, como el cálculo del valor de umbral de lactato o el establecimiento de la potencia aeróbica.

Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Páginas	368
Tamaño	215x150x mm.
Peso	690
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105543
PVP	29,90 €
PVP sin IVA	28,75 €

9788499105543