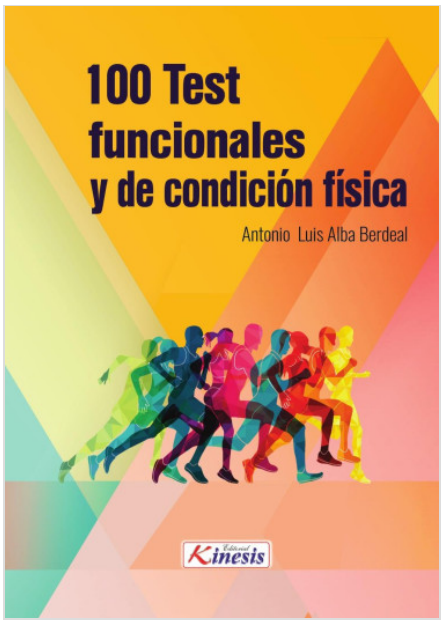
100 Test funcionales y de condición física

Autor

Antonio Luis Alba Berdeal

Sinopsis

En el presente libro se describen diferentes test que han sido recomendados para diversos grupos de examinados tales como: deportistas de alto rendimiento, población sana no altamente entrenada (fitness), personas sedentarias, personas de mayor edad, niños y adolescentes. Hace además un recuento fisiológico de los sistemas energéticos que se evalúan, se describen casos típicos en los que se calcula el resultado y se hacen las interpretaciones correspondientes. En el primer capítulo se describen test de evaluación de potencia aeróbica máxima y consumo máximo de oxígeno. El segundo capítulo trata de la evaluación de los mecanismos fisiológicos de producción y remoción de lactato, las bases fisiológicas de estos procesos, protocolos clásicos de determinación del umbral láctico y el test estándar de lactato. El tercer capitulo trata los test que evalúan la función del sistema cardiovascular durante la realización de cargas físicas. En el capítulo cuarto se describen test de evaluación de la función muscular esquelética y de las manifestaciones de la fuerza muscular tales como fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza resistencia. El capitulo quinto trata de test que evalúan los sistemas anaeróbicos aláctico y láctico.



IBD

Año de publicación: 2021

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 282 Páginas

ISBN13: 9789585592346

Palabras clave

Condición física; Preparación física; Entrenamiento

Al final de cada capítulo se han elaborado preguntas comprobatorias sobre el contenido de dichos capítulos y se presenta bibliografía y webgrafía consultadas. Este material puede ser utilizado como manual de consulta por estudiantes de carreras deportivas, fisiólogos y médicos del deporte, entrenadores y preparadores físicos de selecciones deportivas y por cualquier profesional interesado en los procedimientos de laboratorio y de campo de la fisiología del ejercicio y de la evaluación funcional.



Sobre el autor

Antonio Luis Alba Berdeal

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen