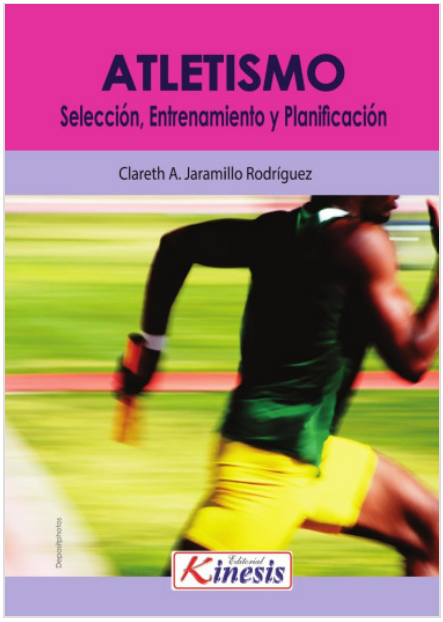
Atletismo. Selección, entrenamiento y planificación

Autor

Jaramillo Clareth

Sinopsis

Con el fin de satisfacer las necesidades del entrenamiento atlético y de llenar muchos vacíos que aún se encuentran en la literatura de este deporte, intentamos reunir y explicar la mayor cantidad posible de elementos que sirvan para orientar los procesos del entrenamiento del atletismo desde edades tempranas. Es por esto, y por su temática, por lo que esta obra va dirigida, a l@s profesor@s y estudiantes de educación física deporte y recreación, monitor@s y entrenador@s de atletismo y en general a toda persona interesada en los conocimientos fundados en los aspectos básicos del entrenamiento del atletismo, el calentamiento y técnica específica. En primer lugar, relacionamos la importancia del calentamiento y su realización; en segundo lugar, desarrollamos los aspectos generales del entrenamiento de cada una de las pruebas, énfasis y criterios de selección en las edades tempranas, las tareas y requerimientos del entrenamiento en cada una de las fases de preparación, y un análisis y requerimientos de la técnica en dichas fases; y en tercer lugar ofrecemos los medios y métodos de entrenamiento, y la distribución de las cargas por etapas de preparación hasta el alto rendimiento y fase de mantenimiento del nivel de preparación alcanzado.



IBD

Año de publicación: 2017

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 296 Páginas

ISBN13: 9789588695532

Sobre el autor

Jaramillo Clareth

Palabras clave

Deporte

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