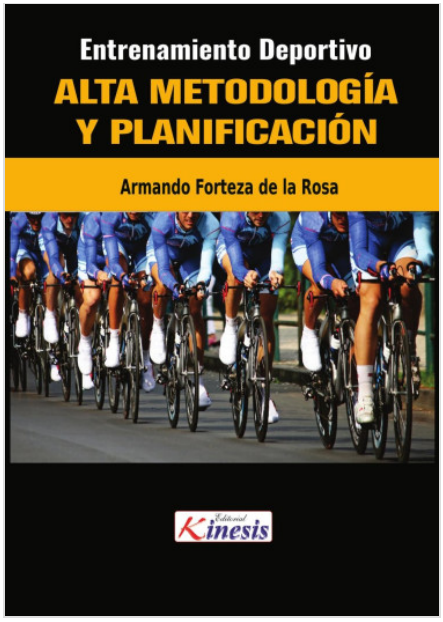
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ALTA METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN

Autor
Armando Forteza de la Rosa



Sinopsis

Estas páginas que ponemos a la consideración de los lectores estudiosos de la metodología del entrenamiento deportivo, obedecen a la necesidad de dar a conocer a los entrenadores deportivos algunas particularidades de los aspectos metodológicos cardinales en la actualidad para dirigir el proceso de la preparación del deportista con el fin de obtener los más altos rendimientos deportivos. Los conceptos aquí ofrecidos pueden ser utilizados como punto de partida en la profundización del conocimiento científico de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, a fin de que sea un aporte al logro de la efectividad del trabajo pedagógico de los entrenadores. Además el lector encontrará aquí los aspectos esenciales de la bioadaptación como ley básica del entrenamiento deportivo, las consideraciones más trascendentales sobre la carga de entrenamiento según los autores de más renombre en el ámbito deportivo, las consideraciones particulares sobre el enfoque sistémico de los métodos de entrenamiento, las tendencias estructurales del ciclo de preparación y competencias de los deportistas, así como una metodología por direcciones del entrenamiento para la elaboración de los planes de preparación competitiva.

IBD

Año de publicación: 2019

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 218 Páginas

ISBN13: 9789588269481

AL

Sobre el autor

Armando Forteza de la Rosa

Palabras clave

Entrenamiento deportivo; Planificación; Metodología del entrenamiento

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