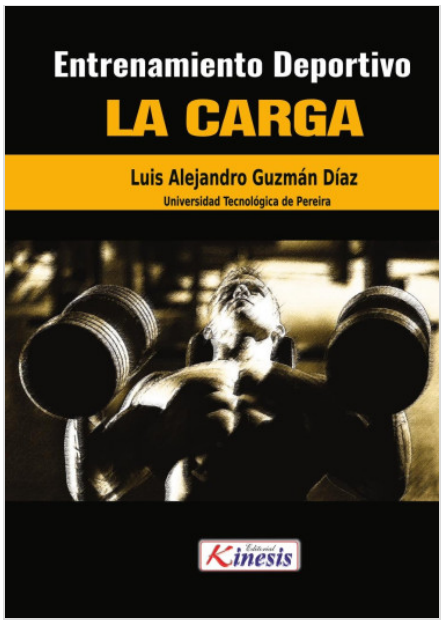
Entrenamiento deportivo. La carga

Autor

Luis Alejandro Guzman Diaz

Sinopsis

Este libro muestra de forma clara la revisión de la teoría, mediante una reflexión conceptual y el empleo de gráficas que permiten una mejor comprensión, lo cual le da un componente didáctico en cada uno de los siguientes aspectos: Primero parte de una conceptualización en la que permite identificar que la carga del entrenamiento comprende el grado de estimulación que se da al organismo humano al haber realizado un trabajo muscular, en el cual los sistemas funcionales reaccionan acorde con la duración y profundidad del estímulo. En tanto que desarrolla el efecto del entrenamiento y establece la diferencia entre la carga externa o física y la carga interna o biológica; Segundo define ¿qué son las tipologías de la carga de entrenamiento, los criterios y funciones?; Tercero reflexiona sobre lo que representan los componentes de la carga del entrenamiento, aquí el autor parte de los componentes desarrollados por garcía manso, en cuanto a contenido, magnitud y organización; Cuarto, aborda los principios generales de la carga de entrenamiento, en tanto que son universales y permiten diferenciar cada uno: aumento gradual y progresivo de la carga, principio de la carga durante todo el año, variaciones ondulatorias de la carga, de la diferenciación de la carga y por último el principio del carácter sistémico de la carga.



IBD

Año de publicación: 2017

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 148 Páginas

ISBN13: 9789588695198

Palabras clave

Deporte

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

Quinto, el autor explica la carga del entrenamiento y la adaptación, y hace un cierre de su obra entre el paralelo de los mecanismos de adaptación y los procesos pedagógicos.



Sobre el autor

Luis Alejandro Guzman Diaz

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