Planificación y programación deportiva

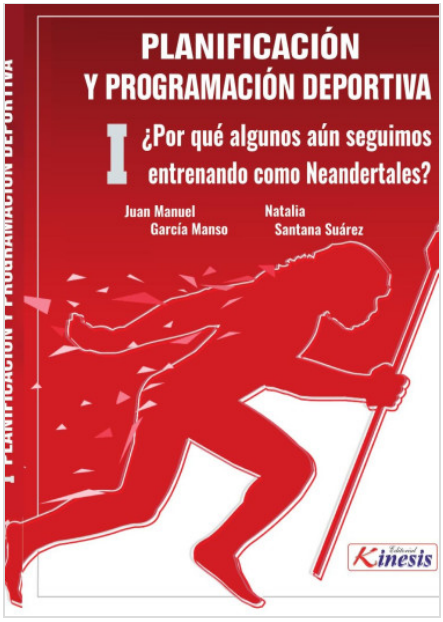
¿Por qué algunos aún seguimos entrenando como neandertales? I

Autores

Natalia Santana Suárez, Juan Manuel Garcia Manso

Sinopsis

Hoy en día pocos ponen en duda que el mundo está cambiando y que lo hace a un ritmo que nunca antes habíamos conocido. Los paradigmas que han guiado nuestra existencia hasta la actualidad están evolucionando y mutando en todos los niveles de la vida. Estos cambios en la forma de vivir y actuar de las personas están dando lugar a nuevas concepciones de la vida que van acompañadas de una eclosión de nuevos conocimientos y de grandes avances tecnológicos. Todo ello está provocando significativos cambios políticos, económicos y sociales a los que no es ajeno el deporte en todos sus niveles (organización, competiciones o entrenamiento). Todo ha cambiado mucho en los últimos años. Los deportistas muestran diferencias importantes en su morfología y sus capacidades. La profesionalización se ha incrementado, los rendimientos son significativamente superiores, los materiales para el entrenamiento y la competición se han modificado, la formación de los técnicos y entrenadores es más científica y especializada, etc. Pero, en ocasiones, surge la pregunta sobre si los criterios que subyacen en la formación de un deportista de élite, han evolucionado en la misma proporción que el resto de variables y si las herramientas que utilizamos para lograrlo siguen siendo las adecuadas.



IBD

Año de publicación: 2021

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 368 Páginas

ISBN13: 9789585592735

Palabras clave

Entrenamiento deportivo; Rendimiento deportivo; Alto rendimiento; García manso; Periodización deportiva; Planificación deportiva

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

Resulta difícil, cuando no imposible, plantear propuestas alternativas a algo tan importante y complejo como la Planificación, la Programación y la Periodización del Entrenamiento Deportivo, si antes no exponemos las razones que nos mueven a realizarlo, ni explicamos los criterios sobre los cuales queremos sustentar nuestra propuesta. Hacer una reflexión de esta naturaleza no supone que todo lo anterior sea erróneo, ni mucho menos, ni que sea algo totalmente desfasado y superado. Simplemente entendemos que, en el momento en que nos encontramos, todos estos contenidos deben ser revisados, actualizados y adaptados a la nueva realidad en la que vivimos, y a los sorprendentes rendimientos que ya se han alcanzado en todas las modalidades deportivas que actualmente se practican.

NS

Sobre el autor

Natalia Santana Suárez

JG

Juan Manuel Garcia Manso

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