Potencia Muscular y Rendimiento Deportivo

Autores

Juan Manuel Garcia Manso, Teresa Valverde Esteve

Sinopsis

Aún hoy en día existe cierta confusión en la bibliografía especializada sobre lo que entendemos por potencia muscular y lo que representa. Por ello en el primer capítulo se hace una descripción de algunos aspectos que afectan muy significativamente a la capacidad de desarrollar elevados niveles de potencia muscular, organizados en dos grupos: factores estructurales y factores neuromusculares. En el segundo capítulo se analiza el desarrollo de la fuerza en movimientos explosivos de diferente intensidad y en el capítulo tres se establecen las cargas más adecuadas, o carga óptima, con las que poder desarrollar la máxima potencia durante la ejecución de un gesto deportivo. Más adelante, en otros capítulos del libro se aborda el estudio de la potencia muscular y de forma específica se estudia la relación entre la magnitud fuerza y el tiempo que se tarda en lograrla en una acción explosiva como el press de banca concéntrico. El capítulo cuatro aborda la capacidad de repetir eficientemente numerosas veces un gesto deportivo y en consecuencia, cómo el comportamiento mecánico que podemos observar durante la actividad muscular está supeditado a la magnitud de la actividad, la forma en la que se planifica el entrenamiento y a la acumulación de trabajo realizado durante la sesión.



IBD

Año de publicación: 2015

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 256 Páginas

ISBN13: 9789588695860

Palabras clave

Deporte

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

En el capítulo cinco se muestra cómo los descansos entre series pueden incrementar la exposición del músculo a estímulos mecánicos, especialmente para el desarrollo de fuerza máxima y potencia. Finalmente el capítulo seis contrasta las variaciones que experimentan los diferentes parámetros que intervienen en la producción de potencia pico en cargas en las que se desarrolla la máxima potencia cuando se aumenta la intensidad de trabajo.



Sobre el autor

Juan Manuel Garcia Manso



Teresa Valverde Esteve

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