



Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition)

José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García

Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García

Este libro se ha escrito por un motivo fundamental: actualizar y recoger la síntesis de todos los aspectos más relevantes en cuanto al entrenamiento deportivo y su verificación científica, ya que muchos de los conceptos que han sido publicados en torno a ella por los grandes metodólogos del entrenamiento provienen en la mayoría de los casos de la especulación y la propia práctica empírica (lo que otorgaría una baja credibilidad a estos trabajos, salvo por el hecho que dichas prácticas empíricas han proporcionado numerosas medallas en Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos). El reto merecía la pena, tres años de reflexión y redacción de éste, leyendo, viendo los últimos trabajos científicos que merecían ser incluidos, revisión y crítica por parte de Fernando y Manolo, todo ello hace que cada capítulo haya tenido un tratamiento y un cariño especial por parte de cada uno de nosotros. Por otro lado, el trabajo en el Laboratorio de Entrenamiento Deportivo evaluando deportistas, y las amenas conversaciones con sus entrenadores siempre llegaban al mismo punto, hay que actualizar los conocimientos en torno al entrenamiento deportivo. Todo ello quedaba ratificado por las demandas de los estudiantes de doctorado que una y otra vez nos reclamaban alguna publicación que fusionara los conceptos entrenamiento e investigación desde una perspectiva más actualizada. Desde estas líneas quiero agradecer el esfuerzo que Manuel Delgado Fernández. PROFESOR (con mayúsculas, si) de la Universidad de Granada ha hecho, para mi siempre ha sido un placer y un honor inmerecido trabajar a su lado, y me permito la libertad de destacar en este prólogo no solo su profesionalidad y honestidad, sino también su humanidad y buen hacer, que es mucho mayor que su capacidad científica. Dentro de las Ciencias del Deporte el Doctor Manuel Delgado constituye un referente muy importante para muchos de nosotros. La otra persona que forma parte de la redacción de alguno de los capítulos del texto que tienen en sus manos es un gran MAESTRO, el profesor Fernando Navarro, con el cual he compartido la asignatura Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo en la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo hasta hoy. Creo que su trayectoria y currículum profesional es sobradamente conocido por aquellos que pertenecemos al mundo de las Ciencias del Deporte, por lo tanto, no voy a tratar de resumir ni destacar nada porque probablemente olvidaría muchas cosas, lo cual sería imperdonable para mi. Además, una trayectoria tan dilatada y exitosa como la suya me permite afirmar que sus aportaciones han sido valiosísimas para que este libro adquiriera consistencia científica.

Mención aparte merece el capítulo de fuerza: Nano, el Dr. José Manuel García, casi toda la vida dedicada al deporte como practicante y como entrenador, y siempre investigando en el ámbito de la fuerza, un investigador como él merecía que nos impregnara de su sabiduría en torno a esta cuestión en la que es un experto cualificado y creo que ha dado en este libro una lección.

Pero volviendo al libro que tienen en sus manos, cuando vean el índice verán que tiene dos partes bien definidas, la primera establece los fundamentos conceptuales del entrenamiento deportivo desglosado en los siguientes apartados. En primer lugar hablaremos como no podía ser de otra forma, del origen histórico del entrenamiento, a continuación definiremos conceptualmente el entrenamiento deportivo, la desglosaremos en sus componentes más importantes y la analizaremos desde una perspectiva sistémica y procesual.

Posteriormente veremos los conceptos de carga, adaptación y principios de entrenamiento y continuaremos analizando la periodización del entrenamiento deportivo, la investigación en este ámbito y veremos finalmente el capítulo dedicado al control del entrenamiento deportivo.

La segunda parte desarrolla la metodología del entrenamiento de dos capacidades de prestación deportiva:

velocidad y fuerza.

Esperemos que los contenidos que d

 [Descargar Fundamentos del entrenamiento deportivo \(Spanish E ...pdf](#)

 [Leer en línea Fundamentos del entrenamiento deportivo \(Spanish ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García
#J5DA1IUBW4C

Leer Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) by José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García para ebook en línea Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) by José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) by José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García para leer en línea. Online Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) by José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García ebook PDF descargar Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) by José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García Doc Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) by José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García Mobipocket Fundamentos del entrenamiento deportivo (Spanish Edition) by José María González Ravé, Fernando Navarro Valdivieso, Manuel Delgado Fernández, José Manuel García García EPub

J5DA1IUBW4CJ5DA1IUBW4CJ5DA1IUBW4C