



**Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.
Bloque común para técnicos deportivos Nivel I
(Spanish Edition)**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

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

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition)

Juan Antonio León Prados

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) Juan Antonio León Prados

En el nivel I de formación de Técnicos Deportivos, la formación tendrá por objeto proporcionar en cada modalidad y especialidad deportiva las capacidades necesarias para realizar tareas de iniciación técnica y táctica, programar y en su caso dirigir el entrenamiento en un estadio básico, acompañar en la organización y desarrollo técnico de las competiciones y actividades y colaborar como auxiliar de un entrenador de nivel superior.

Con el fin de alcanzar las capacidades reseñadas anteriormente en cada nivel, los contenidos seleccionados pretenden la consecución de los siguientes objetivos generales dentro de cada nivel detallados a continuación:

- a) Conocer los elementos básicos del entrenamiento deportivo
- b) Conocer las bases de la teoría de la adaptación al entrenamiento
- c) Conocer las cualidades físicas en relación con el entrenamiento deportivo
- d) Conocer los métodos básicos para el desarrollo de las cualidades físicas
- e) Identificar un núcleo básico de ejercicios con las cualidades que desarrollan.

ÍNDICE:

1.EL ENTRENAMIENTO. CONSIDERACIONES BÁSICAS.
OBJETIVOS GENERALES.
CONSIDERACIONES BÁSICAS
LOS OBJETIVOS Y MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO. CONSIDERACIONES GENERALES.
2.EL CALENTAMIENTO. FUNCIONES. METODOLOGÍA.
OBJETIVOS GENERALES.
PRINCIPALES EFECTOS DEL CALENTAMIENTO.
PRINCIPALES FUNCIONES
PAUTAS METODOLÓGICAS GENERALES.
TIPOS DE EJERCICIOS QUE COMPONEN UN CALENTAMIENTO
3.SISTEMAS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS.
OBJETIVOS GENERALES.
CONCEPTO DE CARGA DE ENTRENAMIENTO..
COMPONENTES QUE ME AYUDAN A DEFINIR LA CARGA EXTERNA.
4. CUALIDADES FÍSICAS.
LA FUERZA.
Objetivos específicos.
Manifestaciones de la fuerza.
Principales factores que determinan la fuerza
Métodos de desarrollo de la fuerza dinámica máxima.
Cuantificación del trabajo de fuerza. .
Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.
LA RESISTENCIA.

Objetivos específicos.
Vías de obtención de energía.
Consumo de oxígeno (VO₂)
Déficit de oxígeno.
Exceso de oxígeno consumido tras la recuperación.
Tipos de resistencia.
Principales sistemas y métodos de desarrollo de la resistencia.
Cuantificación del trabajo de resistencia.

AMPLITUD DE MOVIMIENTOS O MOVILIDAD

Objetivos específicos.
Métodos para «I desarrollo de la ADM.
Factores generales a considerar para el trabajo de la ADM.

LA VELOCIDAD.

Objetivos específicos.
Factores generales de los que depende la velocidad.
Tipos de velocidad.
Sistemas y métodos para el desarrollo de la velocidad.

 [Descargar Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. B ...pdf](#)

 [Leer en línea Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) Juan Antonio León Prados

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) Juan Antonio León Prados #2M9DYRZ8LBQ

Leer Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) by Juan Antonio León Prados para ebook en línea Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) by Juan Antonio León Prados 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 Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) by Juan Antonio León Prados para leer en línea. Online Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) by Juan Antonio León Prados ebook PDF descargar Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) by Juan Antonio León Prados Doc Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) by Juan Antonio León Prados Mobipocket Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Bloque común para técnicos deportivos Nivel I (Spanish Edition) by Juan Antonio León Prados EPub

2M9DYRZ8LBQ2M9DYRZ8LBQ2M9DYRZ8LBQ