

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$450.00

Editorial:

Año: 2005

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480197588

La fuerza es una de las capacidades motoras que garantizan la realización cuantitativa y cualitativa del gesto técnico, independientemente de la edad de quien lo ejecuta. Además, con el correcto entrenamiento de esta capacidad se crean las condiciones para tener protegidas las articulaciones y la columna vertebral, así como las posibles compensaciones a los desvíos posturales.

En este libro se presentan los conocimientos necesarios para programar, tanto en colegios como en clubes, un entrenamiento de la fuerza adecuado para los niños y jóvenes a corto, medio y largo plazo.

El manual, que se divide en dos partes, determina en la primera los objetivos a establecer para el entrenamiento con niños y jóvenes, cómo se debe aprender los ejercicios, los aspectos relacionados con la seguridad en el desarrollo del entrenamiento de la fuerza y cómo se desarrolla el refuerzo en las diferentes zonas corporales. También se proponen ejercicios para las distintas manifestaciones de la fuerza muscular que se relacionan con los objetivos planteados.

En la segunda parte del libro se analizan las metodologías para el entrenamiento de la fuerza junto con un protocolo para evaluar la eficacia de los métodos utilizados. Asimismo, se trata la aplicación de los métodos y de los medios de entrenamiento en el desarrollo de un año escolar o de una temporada deportiva para los diferentes grupos de edad. También se presenta un conjunto de ejercicios que permiten estimular la ganancia de fuerza tanto con el recurso del peso del propio cuerpo como con aparatos auxiliares con características simples o con el uso de máquinas específicas de musculación.