



## Bases del entrenamiento deportivo [

Zhelyazkov, Tsvetan

Paidotribo,  
cop. 2018

Recurso Electrónico

En este libro se exponen ciertos aspectos básicos teórico-metodológicos y de aplicación del entrenamiento deportivo moderno con deportistas altamente cualificados. Éstos reflejan el carácter interdisciplinario de la actividad cognoscitiva y práctica en la esfera del gran deporte y la necesidad de una sólida preparación metodológica de estos profesionales. Este libro se presenta dividido en tres partes. La primera parte introduce al lector en las funciones sociales del deporte moderno y en las bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Esta parte dedica una especial atención a ciertas cuestiones discutibles sobre los criterios de la forma deportiva y las posibilidades de optimizarla. La segunda parte está dedicada a algunos problemas teórico-metodológicos y prácticos de la preparación física, técnica, táctica y psíquica. La tercera parte presenta y utiliza los datos de investigaciones científicas de destacados especialistas de la esfera de las ciencias pedagógicas, médico-biológicas y psicosociales, así como también ejemplos de los sistemas líderes de preparación deportiva en los países de la Europa del Este. [Fuente: ELibro]

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjQ4NDQwMTM>

**Título:** Bases del entrenamiento deportivo [Recurso electrónico] Tsvetan Zhelyazkov

**Edición:** 1ª ed., 4ª reimp

**Editorial:** Badalona Paidotribo cop. 2018

**Descripción física:** 1 archivo gráf. bl. y n

**Mención de serie:** Colección entrenamiento

**Bibliografía:** Índice: p. [6-8] Bibliografía: p. [541-556]

**Contenido:** [Cap.] I-XX: Esencia y funciones del deporte moderno ; La teoría del deporte como un sistema de conocimientos científicos ; La teoría del deporte como un sistema de conocimientos científicos ; Carga, fatiga, recuperación ; Estado de entrenamiento y forma deportiva ; Medios y métodos del entrenamiento ; Principios fundamentales del entrenamiento deportivo ; Particularidades de la actividad motriz en el deporte ; Teoría y metodología del entrenamiento de fuerza ; Teoría y metodología del entrenamiento de la resistencia ; Teoría y metodología del entrenamiento de la rapidez ; Teoría y metodología del entrenamiento de la habilidad ; Teoría y metodología del entrenamiento de flexibilidad ; Bases de la preparación técnica ; Bases de la preparación táctica ;

Bases de la preparación psíquica ; Programación del proceso de entrenamiento ; Periodización del proceso de entrenamiento ; Particularidades del entrenamiento deportivo en condiciones de altura ; Control del proceso de entrenamiento

**Restricciones de acceso:** Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija Limitaciones de impresión, copia y descarga

**Detalles del sistema:** Ordenador con navegador de Internet

**ISBN:** 978-84-8019-544-7 978-84-9910-860-5 ed. electrónica)

**Materia:** Entrenamiento deportivo -En línea

---

### **Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)