



La electroestimulación : entrenamiento y periodización : aplicación práctica al futbol y 45 deportes /

Pombo Fernández, Joan

Paidotribo,
2012

Monografía

Este libro es una guía práctica para que deportistas y entrenadores puedan incorporar en los entrenamientos la técnica de la electroestimulación neuromuscular. La obra, que se divide en dos partes, comienza presentando las bases para un entrenamiento con electroestimulación y analizando cuáles son los parámetros que se deben tener en cuenta para programar un entrenamiento. A continuación, en la segunda parte, se expone cómo se puede utilizar la electroestimulación para mejorar las diferentes manifestaciones de la fuerza. Se dan ejemplos de entrenamiento con electroestimulación y combinación de electroestimulación y entrenamiento voluntario. Por último, se desarrollan ejemplos de aplicación en diferentes deportes y momentos de la temporada. Los autores del libro tienen una amplia formación científica y práctica en el entrenamiento deportivo, asegurando de esta forma la calidad conceptual y práctica de este libro. Manuel Pombo Fernández, Licenciado en Educación Física, Profesor titular del INEF Galicia en entrenamiento deportivo, ex-preparador físico de equipos de fútbol (Real Oviedo, Real Mallorca, Real Betis Balompié) Joan Rodríguez Barnada, Licenciado en Educación Física, entrenador de atletas de alto rendimiento. Xavier Brunet Pàmies, Licenciado en Educación Física, ex-atleta de alto rendimiento, entrenador de atletas de alto rendimiento. Bernardo Requena Sánchez, Licenciado en Educación Física, doctorándose en Educación Física e investigador sobre los fenómenos de la potenciación neuromuscular y sobre la aplicación de la electroestimulación en el entrenamiento de la fuerza. Contiene CD-ROM con la colocación de electrodos

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMjg0MzcyODg>

Título: La electroestimulación entrenamiento y periodización : aplicación práctica al futbol y 45 deportes Joan Pombo Fernández ... [et al.]

Editorial: Barcelona Paidotribo 2012

Descripción física: 179 p. il. 22 cm + 1 cd-rom

ISBN: 9788480197762

Materia: Fútbol- Entrenamiento Electroterapia Fisioterapia

Baratz Innovación Documental

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