



Advanced strength and conditioning : an evidence-based approach /

Turner, Anthony
Comfort, Paul

Routledge ;,
2023.

Monografía

"Convertirse en un profesional eficaz de la fuerza y el acondicionamiento requiere el desarrollo de un conjunto de habilidades profesionales y un profundo conocimiento de la base científica de las mejores prácticas. Dirigido a estudiantes avanzados y practicantes principiantes y expertos, los autores exploran las últimas evidencias científicas y las aplican a la selección de ejercicios y a las elecciones de programación en toda la gama de áreas de la fuerza y el acondicionamiento, desde la fuerza y la potencia, la velocidad y la agilidad, hasta el acondicionamiento aeróbico. Desde que se escribió la primera edición de este texto, se han llevado a cabo numerosas investigaciones que han ampliado la base de pruebas que proporciona el fundamento teórico de cada capítulo. Además, ahora se han ampliado algunas áreas que antes estaban poco investigadas y se han cuestionado más algunos conceptos clave. Cada capítulo está escrito por expertos con experiencia en una amplia variedad de deportes, tanto aplicada como investigadora, lo que garantiza que este conciso pero sofisticado libro de texto sea el puente perfecto entre el estudio introductorio y la práctica profesional efectiva. Aunque en el libro se exploran conceptos avanzados, el entrenador no debe olvidar que la consistencia en la aplicación de los principios básicos de la fuerza y el acondicionamiento son la base del desarrollo atlético. Fuerza y acondicionamiento avanzados: Un enfoque basado en la evidencia es un valioso recurso para todos los estudiantes avanzados y profesionales de la fuerza y el acondicionamiento y el entrenamiento físico"-

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzM4NDExMzI>

Título: Advanced strength and conditioning : an evidence-based approach edited by Anthony Turner and Paul Comfort.

Edición: 2nd ed

Editorial: New York, N.Y. Routledge ; 2023.

Descripción física: 417 p.

Nota general: Índice

Bibliografía: Incluye referencias bibliográficas.

Contenido: Introduction to the 2nd edition -- Strength and conditioning: coach or scientist? / Perry Stewart, Paul Comfort and Anthony N. Turner -- Part 1: Developing your athlete -- Developing muscular strength and power / Timothy J. Suchomel and Paul Comfort -- Stretch-shortening cycle and muscle-tendon stiffness / John J. McMahon -- Understanding and developing aerobic fitness / Richard Blagrove -- Repeat sprint ability: physiological basis and implications for training / Anthony N. Turner and David Bishop -- Concurrent training / Richard Clarke, Rodrigo Aspe and Johnathan Hughes -- Part 2: programming and monitoring for your athlete -- Periodisation / Shyam Chavda, Anthony N. Turner and Paul Comfort -- Strategies to enhance athlete recovery / Vince Kelly, Patrick Holmberg and David Jenkins -- Priming match day performance: strategies for team sport players / Mark Russell, Natalie Brown, Samuel P. Hills, and Liam P. Kilduff-- \$a Fitness testing and data analysis / John J. McMahon, Paul Comfort and Anthony N. Turner -- Analysis and presentation of fitness test results / John J. McMahon, Anthony N. Turner and Paul Comfort -- Eccentric training: scientific background and practical applications / Mellissa Harden, Paul Comfort and G. Greg Haff -- Cluster sets: scientific background and practical applications / G. Greg Haff and Mellissa Harden -- Part 3: coaching your athlete -- Movement screening: a systematic approach to assessing movement quality / Louis Howe and Chris Bishop -- Technical demands of strength training / Timothy J. Suchomel and Paul Comfort -- Weightlifting for sports performance / Timothy J. Suchomel and Paul Comfort -- Plyometric training / Christopher J. Sole, Christopher R. Bellon, and George Beckham -- Training for change of direction and agility / Tom Dos'Santos and Paul Jones -- Speed and acceleration training / Pedro Jimenez-Reyes and Jean-Benoît Morin-- \$a Applied coaching science / Nick Winkelman -- Developing as a coach: leadership, culture and purpose / Brian Gearity and Christopher Szedlak

Materia: Entrenamiento Fuerza muscular Evaluación Músculos Potenciación Deportes

Autores: Turner, Anthony Comfort, Paul

Baratz Innovación Documental

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