

PORTADA



AUTORES

José López Chicharro Davinia Vicente Campos
Jorge Cancino

TÍTULO

Fisiología del Entrenamiento Aeróbico

SUBTÍTULO

Una visión integrada

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - EAN 9788491106869 | - DIMENSIONES 17 x 24 cm |
| - PÁGINAS 128 | - EDICIÓN 1 |
| - ENCUADERNACIÓN Rústica | - AÑO 2013 |

PUNTOS CLAVES

- Incorporar las distintas respuestas fisiológicas de órganos y sistemas en relación a la intensidad desarrollada.
- Muy efectivo para diseñar modelos individualizados de entrenamientos de alta eficacia.
- Dirigido a licenciados y graduados en ciencias del deporte, entrenadores deportivos y fisioterapeutas.
- Facilita la integración de los conocimientos adquiridos

DESCRIPCIÓN

La docencia de la materia de entrenamiento deportivo estructura el estudio de los distintos sistemas del organismo en relación a las respuestas del ejercicio en módulos, para hablar de respuestas y adaptaciones neuromusculares, cardiocirculatorias, pulmonares o endocrinas. Aunque esta metodología es admitida, no facilita la integración de los conocimientos adquiridos, ni su transferencia a la práctica. El objetivo que se pretende con este libro es incorporar las distintas respuestas fisiológicas de órganos y sistemas en relación a la intensidad desarrollada:

- La finalidad del entrenamiento aeróbico, independientemente del ámbito de aplicación, es introducir elementos de estrés en el organismo con el fin de que órganos y sistemas se adapten mediante modificaciones estructurales o funcionales.

- Antes de diseñar una planificación de entrenamiento aeróbico, se han de conocer los procesos de respuesta que se producen en el organismo cuando se realiza ejercicio a distintas intensidades, así se consigue de forma óptima las adaptaciones necesarias en la mejora de la capacidad funcional aeróbica.

Muy efectivo para diseñar modelos individualizados de entrenamientos de alta eficacia, Fisiología del entrenamiento aeróbico. Una visión integrada, va dirigido a licenciados y graduados en ciencias del deporte, entrenadores deportivos y fisioterapeutas.

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

CONTENIDO

Prefacio

Capítulo 1 La intensidad en el ejercicio aeróbico

Capítulo 2 Respuestas al ejercicio en la fase I

Capítulo 3 Transición aeróbica-anaeróbica

Capítulo 4 Fase II: aeróbica-anaeróbica

Capítulo 5 Umbral anaeróbico o máximo estado estable del lactato

Capítulo 6 Fase III: inestabilidad metabólica

Índice analítico

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx