



Fuerza y potencia en natacion

Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

Fuerza y potencia en natacion Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo

De los tres trabajos presentados en este libro, el primero de ellos escrito por Juan Luis Judez y tutorizado por el Dr. Fernando Navarro Valdivielso analiza la potencia especifica de nado y la compara con el nivel de rendimiento de 67 nadadores, 51 de nivel nacional (25 finalistas en los campeonatos de Espana) y 16 nadadores de nivel autonomico, de edades comprendidas entre 13 y 25 anos, teniendo como referencia el sistema de puntuacion IPS elaborado por la FINA. El segundo esta escrito por Ignacio Casla Moreno y tutorizado por el Dr. Jose M Gonzalez Rave, analiza los cambios que se producen tras dos tipos entrenamiento de fuerza explosiva en seco durante las 4 semanas previas a la competicion sobre la respuesta en competicion en una prueba de 50 m. y 100 .m. crol verificando tambien el efecto residual despues de 1-2 semanas de desentrenamiento en nadadores de categoria master de la Comunidad de Madrid. El tercer y ultimo trabajo presentado en este libro esta escrito por Juan Jaime Arroyo Moreno y tutorizado por el Dr. Jose M Gonzalez Rave, estudio y comparo las posibles ganancias en fuerza y potencia especifica de nado de 2 distintas formas de organizacion de la sesion de entrenamiento de nado resistido usando el dispositivo Aquaforce; usando un entrenamiento lineal estandar y uno de entrenamiento piramidal doble analizando las modificaciones producidas sobre la Carga Maxima de Arrastra, Potencia Especifica de Nado, fuerza y potencia en banco isocinetico Swimmbench y mejor marca de 50 metros crol y estilo principal en 16 nadadores de nivel nacional y regional de Castilla la Mancha. Estos tres trabajos escritos por Licenciados en Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte, suponen una aplicacion practica y cientifica al conocimiento en torno al entrenamiento de la fuerza y la potencia en natacion, y la metodologia que se utiliza puede ser facilmente replicada por otros entrenadores para conocer si los efectos producidos son de la misma naturaleza que los resultado

 [Descargar Fuerza y potencia en natacion ...pdf](#)

 [Leer en linea Fuerza y potencia en natacion ...pdf](#)

Fuerza y potencia en natacion

Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo

Fuerza y potencia en natacion Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo

De los tres trabajos presentados en este libro, el primero de ellos escrito por Juan Luis Judez y tutorizado por el Dr. Fernando Navarro Valdivielso analiza la potencia especifica de nado y la compara con el nivel de rendimiento de 67 nadadores, 51 de nivel nacional (25 finalistas en los campeonatos de Espana) y 16 nadadores de nivel autonomico, de edades comprendidas entre 13 y 25 anos, teniendo como referencia el sistema de puntuacion IPS elaborado por la FINA. El segundo esta escrito por Ignacio Casla Moreno y tutorizado por el Dr. Jose M Gonzalez Rave, analiza los cambios que se producen tras dos tipos de entrenamiento de fuerza explosiva en seco durante las 4 semanas previas a la competicion sobre la respuesta en competicion en una prueba de 50 m. y 100 .m. crol verificando tambien el efecto residual despues de 1-2 semanas de desentrenamiento en nadadores de categoria master de la Comunidad de Madrid. El tercer y ultimo trabajo presentado en este libro esta escrito por Juan Jaime Arroyo Moreno y tutorizado por el Dr. Jose M Gonzalez Rave, estudio y comparo las posibles ganancias en fuerza y potencia especifica de nado de 2 distintas formas de organizacion de la sesion de entrenamiento de nado resistido usando el dispositivo Aquaforce; usando un entrenamiento lineal estandar y uno de entrenamiento piramidal doble analizando las modificaciones producidas sobre la Carga Maxima de Arrastra, Potencia Especifica de Nado, fuerza y potencia en banco isocinetico Swimmbench y mejor marca de 50 metros crol y estilo principal en 16 nadadores de nivel nacional y regional de Castilla la Mancha. Estos tres trabajos escritos por Licenciados en Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte, suponen una aplicacion practica y cientifica al conocimiento en torno al entrenamiento de la fuerza y la potencia en natacion, y la metodologia que se utiliza puede ser facilmente replicada por otros entrenadores para conocer si los efectos producidos son de la misma naturaleza que los resultado

Descargar y leer en línea Fuerza y potencia en natacion Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo

172 pages

Download and Read Online Fuerza y potencia en natacion Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo #H1D28PQN6A9

Leer Fuerza y potencia en natacion by Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo para ebook en línea Fuerza y potencia en natacion by Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Fuerza y potencia en natacion by Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo para leer en línea. Online Fuerza y potencia en natacion by Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo ebook PDF descargar Fuerza y potencia en natacion by Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo Doc Fuerza y potencia en natacion by Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo Mobipocket Fuerza y potencia en natacion by Jose Maria Gonzalez Rave, Juan Luis Judez Tebar, Ignacio Javier Casla Moreno, Juan Jaime Arroyo Toledo EPub

H1D28PQN6A9H1D28PQN6A9H1D28PQN6A9