



Varios; Martin, Dietrich

Manual de metodología del entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva.

El propósito de este libro es mostrar las reglas del entrenamiento más importantes para los distintos ámbitos en que éste se aplica; asimismo, se exponen los conocimientos científicos que sirven de base a estas reglas.

El libro trata del entrenamiento en el deporte de competición, en particular en el ámbito del alto rendimiento, en el deporte de jóvenes y en el deporte para todos o de tiempo libre, principalmente bajo la forma del deporte de mantenimiento de la salud. Antes de describir las leyes naturales, las experiencias prácticas y las reglas (teorías) para cada uno de los cometidos del entrenamiento, el manual presenta el significado de los siguientes conceptos clave: entrenamiento deportivo, ciencia del entrenamiento



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Pàgines	406
Mida	215x150x mm.
Pes	600
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195195
PVP	34,50 €
PVP sense IVA	33,17 €

