



Mirella, Riccardo

## Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad

Riccardo Mirella nació en Ferrana el 13 de febrero de 1965. Se diplomó en el sef de Urbino en 1988, donde trabaja como auxiliar del profesor Balducci en la cátedra de "Teoría, técnica y didáctica de la Educación física" desde el curso académico 1988/89.

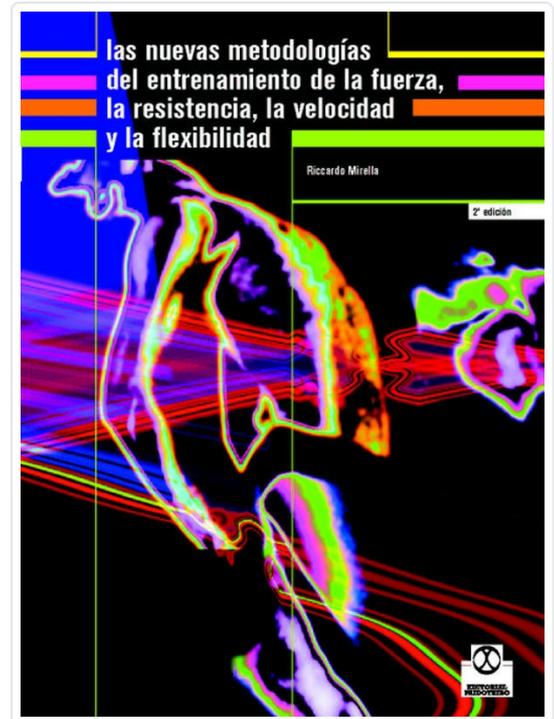
Fue preparador físico de voleibol, baloncesto, esquí, béisbol, natación, ciclismo y atletismo, pero se ha dedicado sobre todo al fútbol tanto a nivel amateur como profesional. Obtuvo la habilitación de preparador físico en el segundo curso central de la Figc en Coverciano en 1992.

En 1993, participó en las primeras jornadas sobre la preparación física en el fútbol, organizadas por el profesor Gilles Cometti del Ufr Staps de Dijon (Francia).

Ha sido coordinador de centros deportivos y de rehabilitación.

Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad suponen un viaje preciso y puntual por los nuevos sistemas de evaluación, programación y preparación física en las disciplinas deportivas. Después de un breve análisis de los mecanismos fisiológicos que dominan el ejercicio físico, se analizan los criterios metodológicos de mayor utilidad para elaborar un entrenamiento eficaz.

Posteriormente, se pasa a examinar l...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	258
Mida	215x150x mm.
Pes	210
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195782
PVP	20,90 €
PVP sense IVA	20,10 €



9788480195782