



Maglischo, Ernest W.

## Natación. Técnica, Entrenamiento y Competición

Natación. Técnica, entrenamiento y competición es la obra de referencia definitiva sobre la técnica de los estilos y los métodos de entrenamiento. Además de explicar lo que los nadadores deben hacer, el autor explica por qué se deben ejecutar las técnicas y el entrenamiento de una forma particular.

Una característica importante del libro es el análisis técnico exhaustivo y perspicaz de los cuatro estilos principales: libre, espalda, braza y mariposa.

Junto con el texto se presentan más de 500 fotografías e ilustraciones, incluyendo fotografías de nadadores de nivel internacional que muestran una técnica perfecta. También se presenta una explicación completa de la base fisiológica de los métodos de entrenamiento más efectivos que apoyan la instrucción técnica, incluyendo ejemplos de sesiones y programas de entrenamiento con todo detalle para cada prueba competitiva.

Con este libro los nadadores y entrenadores de natación adquirirán nuevos conocimientos, refinarán la técnica, maximizarán el entrenamiento y recortarán valiosos segundos en sus marcas.

Ernest W. Maglischo ha sido entrenador de natación durante 38 años, trabajando en cuatro universidades y dos clubes de natación. Ha ganado 13 campeonatos nacionales unive...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Natación
Enquadernació	Tapa dura
Pàgines	816
Mida	275x210x mm.
Pes	2380
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480190459
PVP	54,50 €
PVP sense IVA	52,40 €



9788480190459