



Cometti, G.

El entrenamiento de la velocidad

¿Cuáles son los factores, en relación con la velocidad de ejecución, que determinan el rendimiento? Según la teoría de Zatsiorski son tres: el tiempo de reacción, la velocidad gestual y la frecuencia gestual.

Para poder desarrollarlos y obtener el máximo partido de ellos en las competiciones, el entrenador debe tener en cuenta: las etapas del entrenamiento de la velocidad; el calentamiento ruso; los diferentes aparatos específicos para el entrenamiento de la velocidad; la evaluación de los parámetros de la velocidad; los tests de velocidad y saber cómo planificar las sesiones de velocidad.



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	200
Tamaño	150x215x mm.
Peso	310
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480196239
PVP	18,50 €
PVP sin IVA	17,79 €



9788480196239