



dawes, jay

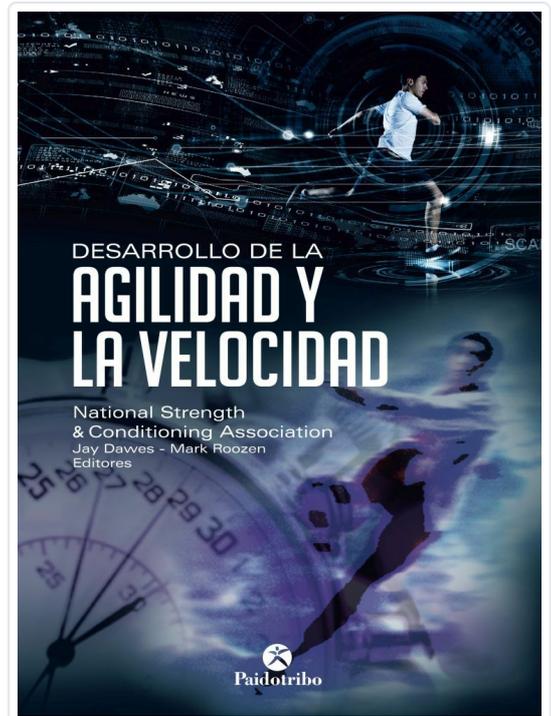
Desarrollo de la agilidad y la velocidad

En la mayoría de los deportes la rapidez de los cambios de dirección es más importante que la velocidad para esprintar en línea recta. Los deportistas con un nivel alto de agilidad son mejores a la hora de reconocer y sacar provecho de las claves relevantes del juego y su participación, lo cual les da ventaja competitiva sobre sus adversarios. En muchos casos estas habilidades son las que marcan la diferencia entre los deportistas de elite y los demás.

Este libro cumple la función de guía básica y fuente de programas generales de entrenamiento de la agilidad y la velocidad para una progresión segura y eficaz. Es un referente importantísimo para entrenadores y deportistas que se tomen en serio la mejora del nivel de rendimiento.

Contiene valiosísimos consejos sobre el entrenamiento, así como los conocimientos que los expertos colaboradores de este libro han adquirido a lo largo de su vida.

Se muestran métodos para monitorizar el progreso mediante evaluaciones cualitativas del movimiento y pruebas de predicción del rendimiento de la agilidad. Asimismo, se proporciona gran variedad de ejercicios para mejorar la agilidad y la velocidad junto con las bases para el desarrollo del plan de entrenamiento en las diferentes d...



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	248
Tamaño	215x150x mm.
Peso	420
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105482
PVP	26,00 €
PVP sin IVA	25,00 €



9788499105482