

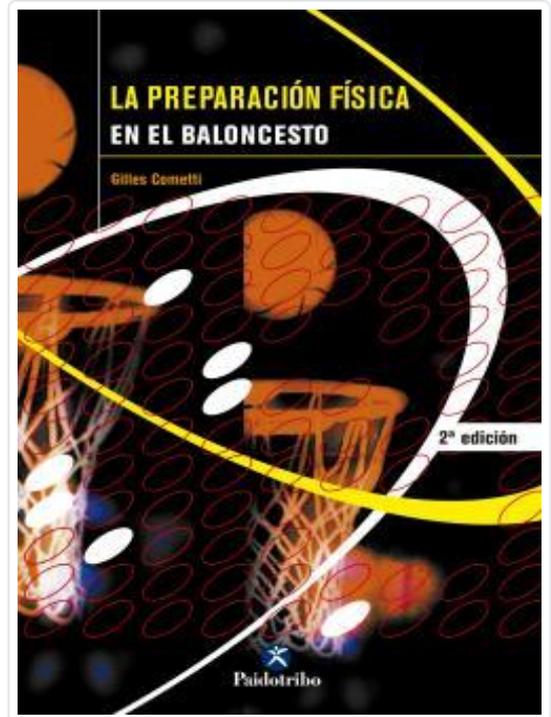


Cometti, G.

Preparación física en el baloncesto, La

La preparación física no constituye un fin por sí sola, sino que se destina a mejorar la eficiencia del jugador; por este motivo, debe respetar ante todo la salud del individuo. El entrenador y el equipo técnico son quienes decidirán el nivel de preparación física en función de las cualidades del jugador.

Este libro, pensado sobre todo para los entrenadores, le enseñará: los principios de la preparación física; cómo mejorar la velocidad y la explosividad; los ejercicios y los encadenamientos; los movimientos de musculación; cómo planificar las sesiones de entrenamiento; cómo preparar físicamente a los jóvenes y cómo evaluar las cualidades del jugador de baloncesto.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Baloncesto
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	228
Neurria	150x215x mm.
Pisua	360
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788480196246
PVP	17,50 €
PVP,BEZik gabe	16,83 €



9788480196246