



García Verdugo Delmas, Mariano

Las bases del entrenamiento de resistencia niños y adolescentes

Este libro se plantea de una manera sencilla con el objetivo de hacerlo asequible a todas aquellas personas que se inician en el estudio y el entrenamiento de resistencia, con un enfoque especial en las edades de iniciación.

Puede considerarse un manual básico que, pese a estar fundamentado en conocimientos científicos, se ha tratado de simplificar para acercar estos a aquellas personas que comienzan a interesarse por el estudio y el entrenamiento, sobre todo cuando se refiere a edades escolares (infantiles, preadolescentes y adolescentes).

Aunque se abordan todos los aspectos que contempla el entrenamiento de resistencia, se ha tenido presente que esta cualidad interacciona y es influenciada por otras capacidades tales como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, las cualidades coordinativas, etc. Por ello, también son contempladas desde el prisma de esa interacción y su evolución.

Igualmente se ocupa de los métodos de entrenamiento con objetivos de resistencia y su influencia en las zonas o áreas funcionales, lo que implica los efectos que pueden producir.

Los niños y adolescentes, por sus características particulares debidas a su evolución y desarrollo, requieren un tratamiento especial en cada momento y, por co...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Entrenamiento Deportivo
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	196
Neurria	150x215x mm.
Pisua	299
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499108285
PVP	33,50 €
PVP,BEZik gabe	32,21 €



9788499108285