

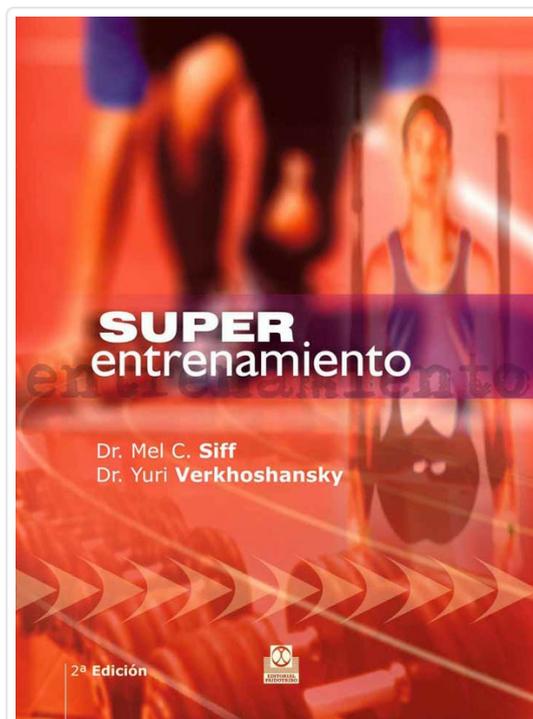


Verkhoshansky, Yury

Superentrenamiento

El objetivo de este libro es explorar el fenómeno de la fuerza y aplicar al acondicionamiento físico los descubrimientos que florezcan de este afán investigador, con un énfasis particular en el desarrollo de la condición física especial y de la preparación para el rendimiento deportivo al más alto nivel. La obra analiza los diferentes tipos de fuerza, su rol en el movimiento humano y cómo pueden desarrollarse de forma eficiente. Ilustrando cómo puede aplicarse la investigación científica al entrenamiento o a la rehabilitación, se exponen los diferentes medios y métodos del entrenamiento de la fuerza. Se identifican también los tipos específicos de acondicionamiento de la fuerza que son necesarios en un deportista particular, las formas en que se produce la fuerza a lo largo del recorrido de un movimiento deportivo determinado y las secuencias más apropiadas para desarrollar los diferentes tipos de fuerza durante un período de entrenamiento prolongado.

Asimismo, el libro introduce al lector en la exquisita complejidad de la fuerza a través de la comprensión de la biomecánica, la anatomía funcional y la fisiología del sistema del movimiento humano.



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	564
Tamaño	275x210x mm.
Peso	1730
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480194655
PVP	57,90 €
PVP sen IVE	55,67 €



9788480194655