

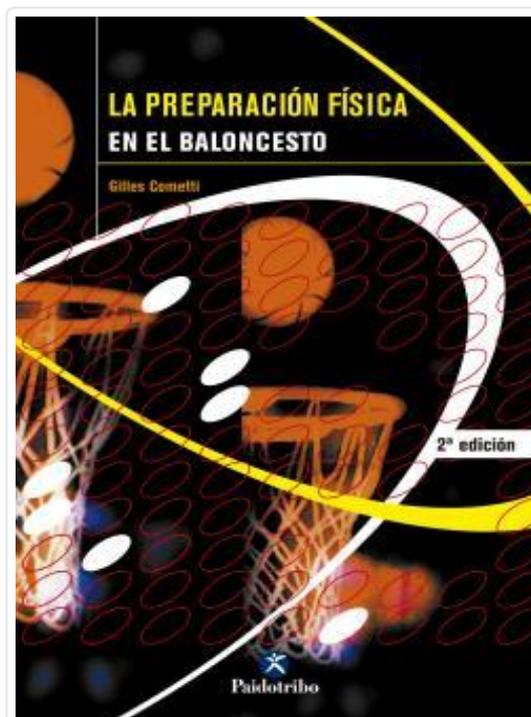


Cometti, G.

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.



Editorial	Paidotribo
Colección	Baloncesto
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	228
Tamaño	150x215x mm.
Peso	360
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480196246
PVP	17,50 €
PVP sen IVE	16,83 €



9788480196246