



Cancela Carral, José M^a

Tratado de natación. Del perfeccionamiento al alto rendimiento

Tratado de natación. Del perfeccionamiento al alto rendimiento es una guía para el entrenamiento de la natación en la alta competición. En los primeros capítulos se introducen los principios del entrenamiento aplicados a la natación junto con los conceptos fisiológicos y anatómicos como el coste energético en la natación y la musculatura implicada en los diferentes estilos natatorios. A continuación se dedica un capítulo para el entrenamiento de cada una de las habilidades motrices básicas aplicadas a la natación: la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. Por último se trata también la selección de talentos, la planificación del programa de entrenamiento anual y el reglamento de natación.

Esta obra ha sido realizada por profesores de Fundamentos y Contenidos Didácticos de Natación, perteneciente a la Universidad de Vigo y de la Universidad de A Coruña.



Editorial	Paidotribo
Colección	Natación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	260
Tamaño	215x150x mm.
Peso	450
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199551
PVP	19,50 €
PVP sen IVE	18,75 €



9788480199551