



Bompa, Tudor O.

Entrenamiento de equipos deportivos (Bicolor)

El entrenamiento de los atletas de deportes de equipo es una tarea compleja porque los propios deportes de equipo suelen ser en sí mismos muy complejos. Los entrenadores deben entender las habilidades técnicas y tácticas relacionadas con sus respectivos deportes, así como mantenerse al frente de los métodos fisiológicos y psicológicos contemporáneos con el fin de maximizar el potencial de sus jugadores y, finalmente, el rendimiento y el éxito de sus equipos.

El enfoque del autor sobre el entrenamiento de los atletas de deportes de equipo difiere de los métodos tradicionales empleados por muchos entrenadores. Este enfoque científico e innovador para entrenar los sistemas de energía y desarrollar la velocidad, la potencia, la agilidad, la rapidez y la resistencia está diseñado para ayudar a los deportistas a sobrepasar sus niveles actuales de desarrollo físico y psicológico. En el entrenamiento de los deportes de equipo, una cosa es cierta: el progreso es imposible sin los avances científicos y metodológicos. Este libro, también, sirve como libro de texto oficial para el Strength and Conditioning Expert Certification Program (?Programa de Certificación para expertos en fuerza y acondicionamiento?) ofrecido por el Tudor Bompa Ins...



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	366
Tamaño	150x215x mm.
Peso	710
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195355
PVP	44,00 €
PVP sen IVE	42,31 €

