

Nataci³n.

[DOWNLOAD HERE](#)

Natacin. Tcnica, entrenamiento y competicin es la obra de referencia definitiva sobre la tcnica de los estilos y los mtodos de entrenamiento. Adems de explicar lo que los nadadores deben hacer, el autor explica por qu se deben ejecutar las tcnicas y el entrenamiento de una forma particular. Una caracterstica importante del libro es el anlisis tcnico exhaustivo y perspicaz de los cuatro estilos principales: libre, espalda, braza y mariposa. Junto con el texto se presentan ms de 500 fotografas e ilustraciones, incluyendo fotografas de nadadores de nivel internacional que muestran una tcnica perfecta. Tambin se presenta una explicacin completa de la base fisiolgica de los mtodos de entrenamiento ms efectivos que apoyan la instruccin tcnica, incluyendo ejemplos de sesiones y programas de entrenamiento con todo detalle para cada prueba competitiva. Con este libro los nadadores y entrenadores de natacin adquirirn nuevos conocimientos, refinarn la tcnica, maximizarn el entrenamiento y recortarn valiosos segundos en sus marcas. Ernest W. Maglischo ha sido entrenador de natacin durante 38 aos, trabajando en cuatro universidades y dos clubes de natacin. Ha ganado 13 campeonatos nacionales universitarios estadounidenses a nivel de la Divisin II y 19 campeonatos de estatales. En 1996 fue galardonado con el premio del Entrenador del Ao de Natacin de la Conferencia Pacfico 10, y ha sido nombrado entrenador del ao de la Divisin II de los Campeonatos Universitarios Estadounidenses ocho veces, un rcord sin precedentes. Tambin ha sido galardonado con el premio ms alto del entrenamiento, el Trofeo Nacional de la Natacin Universitario y Escolar. Maglischo tiene un doctorado en Fisiologa del Ejercicio de la Universidad Estatal de Ohio. Es miembro de la Asociacin de Entrenadores Universitarios de Natacin, la Asociacin de Entrenadores Estadounidenses, y USA Swimming donde forma parte del Comit de Medicina Deportiva. Maglischo trabaja ahora como entrenador ayudante voluntario de la Universidad de Oakland. Reside en Rochester, Michigan. EAN/ISBN : 9788499101385 Publisher(s): Paidotribo S.L. Format: ePub/PDF Author(s): Maglischo, Ernest W.

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals: