

Superentrenamiento

[DOWNLOAD HERE](#)

El objetivo de este libro es explorar el fenómeno de la fuerza y aplicar al acondicionamiento físico los descubrimientos que florezcan de este afn investigador, con un nfasis particular en el desarrollo de la condición física especial y de la preparación para el rendimiento deportivo al ms alto nivel. La obra analiza los diferentes tipos de fuerza, su rol en el movimiento humano y cmo pueden desarrollarse de forma eficiente. Ilustrando cmo puede aplicarse la investigación científica al entrenamiento o a la rehabilitación, se exponen los diferentes medios y mtodos 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 ms apropiadas para desarrollar los diferentes tipos de fuerza durante un periodo de entrenamiento prolongado. Asimismo, el libro introduce al lector en la exquisita complejidad de la fuerza a travs de la comprensión de la biomecnica, la anatomía funcional y la fisiología del sistema del movimiento humano. EAN/ISBN : 9788499101453 Publisher(s): Paidotribo S.L. Format: ePub/PDF Author(s): Verkhoshansky, Yury - Siff, Mel C.

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Superentrenamiento](#)