

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Entrenamiento de la Velocidad, El

**Autor:** Cometti, Gilles

**Precio:** \$440.00

**Editorial:**

**Año:** 2002

**Tema:**

**Edición:** 1<sup>a</sup>

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480196239

¿Cuáles son los factores, en relación con la velocidad de ejecución, que determinan el rendimiento?

Según la teoría de Zatsiorski son tres: el tiempo de reacción, la velocidad gestual y la frecuencia gestual.

Para poder desarrollarlos y obtener el máximo partido de ellos en las competiciones, el entrenador debe tener en cuenta: las etapas del entrenamiento de la velocidad; el calentamiento ruso; los diferentes aparatos específicos para el entrenamiento de la velocidad; la evaluación de los parámetros de la velocidad; los tests de velocidad y saber cómo planificar las sesiones de velocidad.