

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Entrenamiento de la Velocidad, El

Autor: Cometti, Gilles

Precio: \$440.00

Editorial:

Año: 2002

Tema:

Edición: 1ª

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.