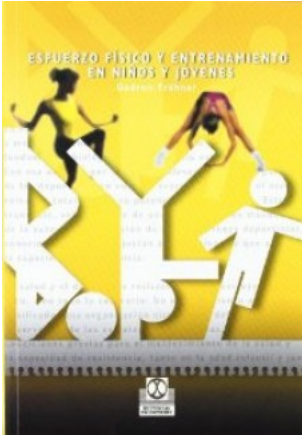


Librería  
*Bonilla y Asociados*  
desde 1950



**Título:** Esfuerzo Físico y Entrenamiento en Niños y Jóvenes

**Autor:** Fröhner Gudrun

**Precio:** Desconocido

**Editorial:**

**Año:** 2010

**Tema:**

**Edición:** 1<sup>a</sup>

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480196826

La educación deportiva de los niños y jóvenes se ve afectada, a menudo, por no tener en cuenta los fundamentos biológicos de desarrollo esencial del organismo. Con esa actitud, por un lado se elevan los riesgos para la salud de los deportistas en edad de crecimiento y, por el otro, no se extrae la totalidad de su potencial de resistencia. Este libro transmite, sobre la base de una experiencia de muchos años de la autora en la atención de niños y jóvenes deportistas, conocimientos que se ajustan al crecimiento y que aseguran la capacidad de resistencia. Un entrenamiento adecuadamente dosificado, una organización sistemática del esfuerzo y la observación de las estrategias preventivas, son las mejores condiciones previas para el mantenimiento de la salud y la capacidad de resistencia, tanto en la edad infantil y juvenil como en la vida adulta posterior. Gudrun Fröhner se doctoró en la especialidad de medicina deportiva y se desempeñó como especialista en la Federación de Gimnasia de la ex República Democrática Alemana. Se dedica a investigar la diversidad de los problemas de salud que puede acarrear la gimnasia, en especial en los niños y los deportistas jóvenes.