

Metodologia della preparazione fisica PDF

Massimiliano Gollin



Questo è solo un estratto dal libro di Metodologia della preparazione fisica. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Massimiliano Gollin

ISBN-10: 9788898574094

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2508 KB

DESCRIZIONE

Manuale professionale e completo, ricco di nozioni e approfondimenti, "Metodologia della preparazione fisica" è un'opera specialistica ed esaustiva, rivolta a studenti di Scienze motorie, professionisti della preparazione sportiva e amanti del fitness, che raccoglie le conoscenze più aggiornate in materia di ricerca applicata allo sport e di allenamento volto a fini competitivi e/o amatoriali. Il volume si apre con una panoramica su temi chiave, quali la mobilità dell'apparato locomotore, la metodologia dell'allenamento sportivo, la forza e la resistenza, il tutto arricchito da utilissimi questionari di autovalutazione delle competenze acquisite. Si passa poi a un imprescindibile approfondimento sulla ricerca applicata allo sport, che attraverso la presentazione dei risultati dei più recenti studi a sostegno delle teorie formulate, accompagna l'atleta verso il raggiungimento della massima efficienza fisica.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Issuu is a digital publishing platform that makes it simple to publish magazines, catalogs, newspapers, books, and more online. Easily share your publications and get ...

Il Master universitario di primo livello in Teoria e metodologia della preparazione atletica nel calcio ha lo scopo ... la prestazione fisica nel calcio e ...

METODOLOGIA DELLA PREPARAZIONE FISICA

[Leggi di più ...](#)