

Tags: Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello libro pdf download, Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello scaricare gratis, Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello epub italiano, Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello torrent, Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello leggere online gratis PDF

Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello PDF

Antonio Urso



Questo è solo un estratto dal libro di Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Antonio Urso
ISBN-10: 9788860284075
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4981 KB

DESCRIZIONE

Il manuale raccoglie gli elementi fondamentali per la formazione di base del tecnico federale di primo livello, inglobando le conoscenze relative all'uso dei sovraccarichi per diversi fini: da quello funzionale a quello estetico, da quello sportivo per il medio e l'alto livello a quello puramente amatoriale. Gli autori che hanno collaborato alla stesura, formando un'equipe di elevato livello per esperienza e conoscenza dell'argomento trattato, optano per una esposizione chiara e analitica dei principali concetti di anatomia, fisiologia della contrazione muscolare, dietologia specifica. A livello metodologico viene dato spazio all'allenamento per l'incremento della forza, alle moderne tecniche dell'ipertrofia muscolare e ai principi della periodizzazione dell'allenamento. Particolare attenzione viene anche posta agli aspetti psicologici dell'allenamento e della comunicazione, che rivestono un ruolo sempre più importante nell'organizzazione dell'allenamento stesso. L'approccio scientifico, che contraddistingue tutta la trattazione, fa di questo manuale un ottimo strumento di studio e di consultazione per i tecnici di tutte le discipline sportive e per tutti coloro che vogliano migliorare le proprie conoscenze sulla preparazione atletica generale e speciale, offrendo una valida opportunità di conoscenza per operare con maggiore consapevolezza nell'ambito dello sport e del fitness.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il manuale raccoglie gli elementi fondamentali per la formazione di base del tecnico federale di primo livello, inglobando le conoscenze relative all'uso dei ...

Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello è un libro di Antonio Urso pubblicato da Calzetti Mariucci nella collana Allenamento ...

Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico ... - Scaricare Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello: 1 Libri PDF ...

**LE BASI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO. MANUALE DEL TECNICO FEDERALE DI
PRIMO LIVELLO**

[Leggi di più ...](#)