

Keywords: L'allenamento fisico del pallanuotista libro pdf download, L'allenamento fisico del pallanuotista scaricare gratis, L'allenamento fisico del pallanuotista epub italiano, L'allenamento fisico del pallanuotista torrent, L'allenamento fisico del pallanuotista leggere online gratis PDF

L'allenamento fisico del pallanuotista PDF

Giovanni Melchiorri



Questo è solo un estratto dal libro di L'allenamento fisico del pallanuotista. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Giovanni Melchiorri

ISBN-10: 9788860284976

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3877 KB

DESCRIZIONE

Senza la presunzione di offrire linee guida definitive per l'allenamento del pallanuotista, il libro è per questo sport il primo tentativo volto a raccogliere esperienze di ricerca scientifica e di creazione di metodologie dell'allenamento specificatamente dedicate. Esso rappresenta dunque un punto di partenza e si propone per molti aspetti come un terreno aperto a molte contaminazioni e come momento di riflessione sulla splendida complessità della pallanuoto. Una complessità che non deve essere compressa entro linee guida mutate da altri sport e che richiede grande attenzione e la necessità di integrazione di diverse competenze. Partendo dal gioco della pallanuoto e dalla sua evoluzione, gli autori di questo libro affrontano molti degli argomenti utili all'allenatore di specialità per rendere più moderna ed efficace la preparazione fisica per il pallanuotista. Una preparazione fisica che deve essere specifica e che viene trattata nel volume partendo dal modello di prestazione e arrivando alla proposta di metodiche allenanti per l'allenamento fisico natatorio pallanuotistico, di tipo generale in acqua e per la forza in palestra. Il tutto focalizzato sulle diverse fasce d'età, sul livello agonistico e sulla prevenzione delle patologie sport correlate. Oltre alle ricerche svolte dagli autori per creare un nuovo modello d'allenamento, nel manuale sono presenti anche molte informazioni provenienti dallo studio della letteratura scientifica internazionale dedicata all'argomento, opportunamente rielaborate e trasformate in indicazioni pratiche per l'allenatore. Ne deriva un indispensabile strumento, di grande attualità, per tutti i tecnici del settore e che coniuga l'indispensabile rigore scientifico con numerose opportunità applicative.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Giovanni Melchiorri, Alessandro Campagna, L'allenamento fisico del pallanuotista, Calzetti-Mariucci Editori, 2016. Un testo che non ha precedenti nel panorama ...

Recensione di Federico Gross sul libro L'allenamento fisico del pallanuotista scritto da Alessandro Campagna e Giovanni Melchiorri, anno 2016.

Autore: Melchiorri - Campagna, Categoria: Libri, Prezzo: € 30,42, Lunghezza: 328 pagine, Editore: Calzetti - Mariucci, Titolo: L'allenamento fisico del pallanuotista

L'ALLENAMENTO FISICO DEL PALLANUOTISTA

[Leggi di più ...](#)