

L'ALLENAMENTO OTTIMALE

Prezzo: **Regular Price**
58,00 € **Special Price**
55,10 €



Codice	9788860286970
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	10 ott 2023
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Weineck Jurgen
Editore	Calzetti e Mariucci

Descrizione

Una teoria dell'allenamento basata sui principi della fisiologia del movimento, con particolare riferimento all'allenamento infantile e giovanile

L'allenamento ottimale di Juergen Weineck è il classico per eccellenza della teoria e scienza dell'allenamento e, da oltre quattro decenni, rappresenta uno dei principali testi di riferimento sulla materia, in tutta Europa e non solo.

Le varie edizioni del trattato sono state rese in più di quindici lingue e questa terza edizione italiana (sulla diciassettesima edizione originale) rimarrà certamente ancora per anni un cardine essenziale della letteratura specialistica internazionale.

Il lettore troverà, dettagliatamente esposti e doviziosamente collegati alla produzione scientifica mondiale, davvero i più recenti e, ad oggi, ancora insuperati sviluppi della scienza dell'allenamento, e, avvalendosi dell'orientamento pratico dell'opera, avrà la possibilità di applicare, facilmente e direttamente, i progressi scientifici alla pratica quotidiana di allenamento ed esercizio.

Juergen Weineck ha riversato e assai ben illustrato e descritto le diverse metodologie di allenamento utilizzate nel mondo e la loro efficace concreta applicazione, con focus sui fondamenti e sui collegamenti medici e fisiologici della prestazione.

Un'attenzione particolare è stata dedicata ai problemi specifici dell'allenamento di resistenza e dell'allenabilità in generale nel contesto della formazione motoria e dell'allenamento per bambini e per giovani.

L'autore, partendo dall'allenamento delle principali capacità che caratterizzano il movimento umano (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, capacità coordinative) e da alcuni fattori specifici della prestazione, offre una quantità immensa di suggerimenti sull'ottimizzazione dell'allenamento sportivo, rivolti ad allenatori,

medici sportivi,

insegnanti di educazione fisica,

studenti alla ricerca di materiali idonei per il completamento della loro preparazione, anche rivolta all'implementazione di conoscenze relative all'allenamento fisico personalizzato e al movimento mirato alla salute di atleti dilettanti e professionisti.

Punto di forza dell'opera rimane la chiarezza espositiva che contraddistingue ogni aspetto dell'enorme campo tematico preso in considerazione dall'autore: tutto ciò grazie alle competenze di Weineck, che è stato medico, ex atleta di alto livello,

insegnante dotato di uno stile di esposizione essenziale e conciso, sempre affiancato da una copiosa iconografia, realizzata con illustrazioni e tabelle originali, che chiariscono, mettono in risalto e completano i contenuti del volume.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546 oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

