

LA PLIOMETRIA

Prezzo: **Regular Price**
25,00 € **Special Price**
23,75 €



Codice	9788860281531
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	1 mag 2009
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Cometti Dominique, Cometti Gilles
Editore	Calzetti e Mariucci

Descrizione

La pliometria conclude il ciclo di pubblicazioni di Gilles Cometti e sintetizza l'eredità culturale lasciata al mondo dello sport da un appassionato metodologo. In tutte le sue proposte Cometti non ha mai trascurato di citare i cosiddetti pionieri e precursori in particolare coloro che, come Alain Piron, maestro di tecnica e didattica dello sport francese, sono stati capaci di offrire spunti di formidabile didattica "da campo".

I contenuti del manuale sono organizzati in cinque blocchi: il primo dei quali è dedicato agli elementi teorici di base, trattando la forza come qualità fisica fondamentale, introducendo l'analisi dei meccanismi del ciclo stiramento-accorciamento muscolare e successivamente i test di approccio e di controllo del training.

Segue la pianificazione degli esercizi pliometrici, con le differenti tipologie delle sedute e la loro corretta collocazione temporale. Vengono trattate poi teorie e proposte pratiche di applicazione della pliometria in relazione all'affaticamento, al potenziamento muscolare con sovraccarichi, all'allenamento pliometrico più adatto ai giovani, al lavoro pliometrico per gli arti superiori.

Chiudono infine le proposte funzionali agli abbinamenti pliometria-elettrostimolazione e pliometria-allenamento vibratorio. Nel complesso una ricca serie di interessanti ulteriori spunti applicativi sul lavoro pliometrico, metodo di allenamento fra i più diffusi sia nella preparazione atletica degli sport di squadra che negli ambiti, più ristretti o più elitari tecnicamente, delle specialità di atletica leggera e degli sport "minori".

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

