

PADAK. ALLENARE IL TAEKWONDO

Regular Price

Prezzo: 22,00 € Special Price
20,90 €



Codice	9788860287526
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	22 mag 2025
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Capozza Angelo
Editore	Calzetti e Mariucci

Descrizione

Un manuale tecnico e aggiornato per allenatori, preparatori fisici e istruttori che vogliono approfondire l'allenamento nel Taekwondo sportivo attraverso un modello basato su profilo bioenergetico, movimento e abilità motorie.

Il volume offre strumenti concreti per strutturare l'allenamento del taekwondoka in tutte le fasce d'età — bambini, adolescenti e adulti — con un focus innovativo sull'allenamento femminile e la gestione del ciclo mestruale nell'atleta donna.

Ampio spazio è dedicato all'analisi delle componenti della seduta di allenamento, con indicazioni su pianificazione e periodizzazione per l'attività amatoriale e agonistica di alto livello.

Completano il testo sezioni specifiche su riscaldamento, mobilità articolare, stretching attivo e passivo, gestione della gara e allenamento della forza muscolare, utili per migliorare la collaborazione tra tecnici di Taekwondo e preparatori atletici.

Uno strumento indispensabile per chi vuole allenare il Taekwondo in modo scientifico, efficace e attento alla persona.

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

