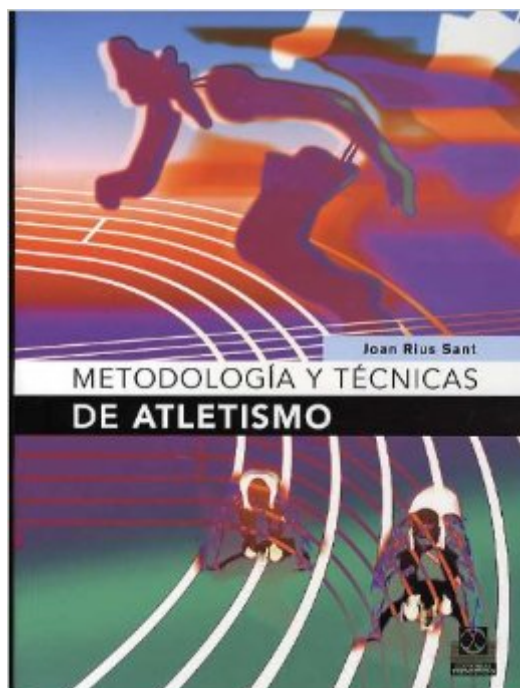


The book was found

Metodologia Y Tecnicas De Atletismo (Spanish Edition)



Synopsis

En este libro, el autor, junto con la colaboración de los más prestigiosos especialistas en cada uno de los temas tratados, presenta una metodología del atletismo que pone particular énfasis en la enseñanza de la técnica y las estrategias de promoción para captar y mantener nuevos adeptos. A través de los trece capítulos que conforman la obra el lector obtendrá una visión completa de la práctica y enseñanza del atletismo. Se comienza con la historia y evolución de este deporte junto con las características de cada una de las especialidades atléticas y su técnica; a continuación se estudia la actividad física y el funcionamiento del cuerpo humano para introducir los principios del entrenamiento; luego, se presentan los fundamentos de biomecánica que se aplican en atletismo para poder analizar los sistemas de entrenamiento y su adaptación en la infancia y pubertad. Se desarrollan las actividades básicas para el primer nivel de aprendizaje y seguidamente la iniciación específica en las especialidades atléticas. Se expone cómo evaluar el proceso de aprendizaje y la programación de la temporada. Por último, completan el contenido del libro un capítulo de medicina deportiva y otro dedicado a la psicología del deporte. Las explicaciones y ejemplos se acompañan de numerosas series de fotografías y dibujos que ilustran la ejecución correcta de las técnicas y muestran los errores más frecuentes.

Book Information

Paperback: 480 pages

Publisher: Paidotribo Editorial; 1 edition (June 1, 2005)

Language: Spanish

ISBN-10: 848019829X

ISBN-13: 978-8480198295

Product Dimensions: 1.2 x 8 x 11 inches

Shipping Weight: 2.7 pounds

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #1,093,021 in Books (See Top 100 in Books) #106 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física #252 in Books > Libros en español > Deportes #361 in Books > Sports & Outdoors > Other Team Sports > Track & Field

[Download to continue reading...](#)

Metodología y Técnicas de Atletismo (Spanish Edition) Le Escena Presente/ The Present Scene:

Teoria y metodologia del diseno escenografico / Theory and Methodology of Stage Design (Coleccion Artes Visuales / Visual Arts Collection) (Spanish Edition) 1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo - 2 vol. (Spanish Edition) (Deporte) Atletismo - Iniciacion y Perfeccionamiento (Spanish Edition) La Guia Completa sobre Pisos: *Incluye nuevos productos y tecnicas de instalacion (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) Guia completa de pesca: Los peces, los aparejos y las tecnicas / Complete Guide to Fishing (Biblioteca Visual Albatros) (Spanish Edition) El Arte de Sebastian Cast : Caricaturas: Dibujo y pintura ,Secretos y Tecnicas (BookPushers) (Spanish Edition) Dibujo Arquitectonico/ Architectural Drawing: Tecnicas Y Texturas / Techniques and Textures (Spanish Edition) Como Pintar Bodegones a La Acuarela/ How to Paint Still-life With Watercolor: Tecnicas Basicas Y Ejemplos Ilustrativos (Aprender Creando) (Spanish Edition) Fotografia de Alta Calidad. Las tecnicas y metodos definitivos. CS6 (Spanish Edition) La iluminacion en la fotografia / Photographic Lighting: Tecnicas esenciales / Essential Skills (Spanish Edition) Fotografia Submarina / Underwater Photography: Tecnicas Fotograficas / Digital and Traditional Techniques (Ocio Digital / Leisure Digital) (Spanish Edition) Tecnicas de Fotografia Digital / Digital Photography Techniques (Spanish Edition) Productos Alimenticios - Tecnicas de Alimentacion (Spanish Edition) Tecnologia de refrigeracion y aire acondicionado / Refrigeration & Air Conditioning Technology: Conceptos, procedimientos y tecnicas de localizacion ... troubleshooting techniques (Spanish Edition) Escuela de chefs: Tecnicas paso a paso para la practica culinaria (Spanish Edition) Escuela de cocina / Cooking School: Utensilios, tecnicas, recetas y preparaciones de base, ilustradas a paso a paso / Utensils, Techniques, Recipes, ... Illustrated Step by Ste (Spanish Edition) Las tecnicas del chef: Equipo, ingredientes, terminologia gastronomica (Le Cordon Bleu series) (Spanish Edition) Le Cordon Bleu Guia Completa de las Tecnicas Culinarias = Le Cordon Bleu Complete Guide to Culinary Techniques (Spanish Edition) Tecnicas de Cocina Para Profesionales (Spanish Edition)

[Dmca](#)