Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Precio: $980.00

Editorial:

Año:

Tema:

Edición: 2ª

Sinopsis

ISBN:

La expansión del voleibol en nuestro país es una realidad palpable en cuanto a sus practicantes, tanto a nivel escolar como competitivo. Esta expansión debe acompañarse de una transformación cualitativa de los métodos y medios de entrenamiento en todos los niveles de aprendizaje, incluyendo la alta competición. Presentado en tres volúmenes, el libro ofrece un amplio y útil espectro de ejercicios y normas metodológicas de gran interés para el aprendizaje, basándose en un análisis detallado de la esencia del voleibol, con una gran riqueza multifacética. Eminentemente prácticos los vol. II y III, el I presenta especial atención a la teoría desde una perspectiva realista basada en el conocimiento del jugador, a las características de nuestro deporte, a los medios y métodos más vanguardistas del aprendizaje y perfeccionamiento motor, para acercarse paulatinamente a los aspectos más específicos de nuestro deporte. Los volúmenes II y III presentan 1000 ejercicios con una pequeña ficha donde constan las zonas musculares implicadas con los principales musculares solicitados; una sencilla descripción, diversas observaciones o consignas que el entrenador debe tener siempre presentes; las principales variantes del ejercicio propuesto y los tipos de entrenamiento recomendado. Los ejercicios complejos establecen, además, las formas de organización más lógicas.