

la HALTEROFILIA aplicada al DEPORTE

su enseñanza, uso y aplicación

EL PEDRO ALABAL, MSc. DR. DELIA BRIGOLITTO F. LSc. GARCÍA MENDO



La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicación



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion

M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez

La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez

Los técnicos deportivos, en su deseo de comprender y optimizar su actividad profesional, buscan permanentemente encontrar las herramientas más adecuadas con las que abordar el proceso de formación de sus deportistas. En esa búsqueda de lo mejor para cada ocasión y deportista, en la idea de que lo nuevo siempre es mejor, frecuentemente utilizas protocolos, ejercicios y materiales que no han demostrado mayor efectividad que algunas de las estrategias habituales en las rutinas de entrenamiento. La halterofilia es una modalidad de profundo calado en el deporte moderno, y sus movimientos de competición ocupan buena parte de los elementos de trabajo de todas las disciplinas deportivas. Reducirla al concepto de deporte de forzudos y musculosos resulta en la actualidad anacrónico. Su aplicación al desarrollo de la fuerza en sus diferentes manifestaciones, y por ende a la mejora del rendimiento, es una realidad creciente en el deporte moderno, convirtiéndose en un argumento incuestionable en el proceso de formación de un deportista en la búsqueda de los máximos resultados. Sus beneficios sobre la arquitectura de estructuras óseas y musculares, así como su incidencia sobre el control que el sistema nervioso ejerce sobre la musculatura son indudables y fuera de toda duda la convierte en una excelente herramienta para los técnicos deportivos. Los entrenadores que aún cuestionan su utilidad y que, como consecuencia, renuncian a su utilización son escasos, no aportando razones fundamentadas que expliquen su posicionamiento. En ocasiones su punto de vista obedece al desconocimiento que con frecuencia existe sobre la ejecución de los movimientos y sobre los efectos que su aplicación pueden provocar en el organismo de quien los utiliza. La realidad es que los programas que incluyen las pesas entre sus contenidos son numerosos y vienen sustentados en principios científicos cada vez más sólidos y argumentados. Parte del arsenal de ejercicios utilizados en la musculación de un deportista responden a los movimientos clásicos de halterofilia y a los ejercicios que estos deportistas utilizan para su entrenamiento. Es común la posición de prestigiosos especialistas aceptando, y confirmando, que estos movimientos, con sus variantes (ejercicios especiales y complementos de trabajo con ejercicios auxiliares), son claves en el desarrollo de la fuerza en cualquier persona y modalidad deportiva. Desde la óptica de estos profesionales, los levantamientos de halterofilia se convierten en un deporte de apoyo en cualquier disciplina y una pieza clave en la mejora de resultados deportivos. Por tal motivo, aprender su ejecución y conocer la aplicación que pueda tener en cada especialidad se convierte en una necesidad para cualquier técnico que quiera resolver adecuadamente el reto de formar y hacer avanzar a sus deportistas. La obra ofrece un panorama detallado de cómo una modalidad deportiva, la halterofilia, con sus ejercicios clásicos (arrancada y envión) y sus ejercicios especiales y auxiliares, se convierten en una herramienta excepcional en el desarrollo de la fuerza de cualquier modalidad deportiva. Este libro habrá logrado su propósito si el lector termina por considerar los movimientos propios de la halterofilia como parte integrante del arsenal de ejercicios utilizado en sus rutinas de entrenamiento. Trata fundamentalmente tres objetivos: dar a conocer la esencia de sus movimientos; fundamentar su utilización; tratar de convencer al lector de la utilidad universal de esta modalidad deportiva.

 [Descargar La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza ...pdf](#)

 [Leer en línea La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñan ...pdf](#)

Descargar y leer en línea La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez

330 pages

Download and Read Online La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez #90EK7Q2YTP1

Leer La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion by M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez para ebook en líneaLa halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion by M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion by M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez para leer en línea. Online La halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion by M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez ebook PDF descargarLa halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion by M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez DocLa halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion by M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez MobipocketLa halterofilia aplicada al deporte: Su enseñanza, uso y aplicacion by M. E. Da Silva Grigoletto, J M. Garcia Manso, G. Remiro Alvarez EPub

90EK7Q2YTP190EK7Q2YTP190EK7Q2YTP1