

1. Record Nr.	UNISA996658972403316
Autore	BOSCH, Frans
Titolo	Allenamento della forza e coordinazione : un approccio integrativo / Frans Bosch
Pubbl/distr/stampa	Ferriera di Torgiano, : Calzetti Mariucci, 2021
ISBN	978-88-6028-655-0
Descrizione fisica	367 p. : ill. ; 24 cm
Collana	Allenamento sportivo
Disciplina	796.077
Soggetti	Allenamento sportivo
Collocazione	II.4. 4685 II.4. 4685 a
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	Un'opera con impostazione di notevole originalità che intende fornire ad allenatori, preparatori fisici e terapisti sportivi indicazioni innovative e determinanti sulla progettazione di un approccio coerente all'allenamento della forza in base ai principi e terapisti sportivi indicazioni innovative e determinanti sulla progettazione di un approccio coerente all'allenamento della forza in base alle leggi della coordinazione. Il libro parte per questo dal concetto che la teoria dell'allenamento, per ottenere un risultato universale, deve tener sempre in considerazione ciò che offre il dibattito scientifico sugli elementi fondanti, capacità motorie di base, ossia forza, velocità, agilità, resistenza, non interpretate come entità separate ma strettamente interconnesse: in particolare le capacità di esprimere forza e coordinazione vengono trattate come un'entità singola e inscindibile. Un originale tentativo di trattare l'argomento, facendo tesoro delle precedenti decennali esperienze, ma affiancando la concezione meccanicistica con le conoscenze accumulate su vari processi costituenti, in particolare nel campo della neurofisiologia. (Fonte: editore)