



Zwiększanie Siły i Kondycji Młodych Sportowców: Praktyczny Przewodnik

Indeks: 695939 Producent: Routledge

Cena: **233.06 zł**

Opis

Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application

Producent: Routledge

Wzmacnianie siły i kondycji młodych sportowców: nauka i zastosowanie to niezbędne źródło wiedzy dla trenerów, rodziców i wszystkich osób zainteresowanych rozwojem młodych talentów sportowych. Ta książka, wydana przez Routledge, koncentruje się na najnowszych badaniach naukowych oraz praktycznych technikach treningowych, które pomagają młodym sportowcom osiągnąć swoje pełne możliwości.

Opis: Ta książka prezentuje kompleksowy program treningowy, który obejmuje różnorodne aspekty wzmacniania siły i kondycji młodych sportowców. Autorzy omawiają takie tematy, jak rozwój młodych sportowców, zapobieganie kontuzjom, techniki treningowe, metody periodyzacji oraz strategie odżywiania. Wszystkie te informacje są poparte najnowszymi badaniami naukowymi, co czyni tę książkę niezwykle wartościowym źródłem wiedzy dla trenerów i rodziców.

Najważniejsze cechy książki: - Praktyczne wskazówki dotyczące treningu siłowego i kondycyjnego dla młodych sportowców - Najnowsze badania naukowe w dziedzinie wzmacniania siły i kondycji młodych sportowców - Omówienie strategii treningowych, zapobiegania kontuzjom i zasad odżywiania - Doskonałe źródło wiedzy dla trenerów, rodziców i wszystkich osób zajmujących się rozwojem młodych talentów sportowych Ta książka to nie tylko teoria - zawiera również praktyczne porady i techniki, które można bezpośrednio zastosować w treningu młodych sportowców. Niezależnie od ich dyscypliny sportowej, ta książka pomoże im rozwijać swoje umiejętności, zwiększać siłę i kondycję oraz unikać kontuzji. Być może to właśnie ta książka stanie się kluczowym elementem w ich drodze do sukcesu sportowego.

Parametry

Wydawca	Routledge
Rok wydania	2023
Liczba stron	320
ISBN	978-0367337440