



DOWNLOAD



Esquí, rendimiento y emoción

By Guerrero Castillo, Carlos

Ediciones Desnivel, S.L, 2008. soft. Book Condition: New. Colección: Esquí (Manuales)

Encuadernación: Rústica El deporte nos proporciona una gran cantidad de estímulos y emociones de muy diversa naturaleza y, si somos capaces de reconocerlas e interpretarlas adecuadamente, conseguiremos sin duda mejorar nuestro rendimiento. En su constante evolución, el entrenamiento moderno del esquí ha ido cambiando su perspectiva biomecánica y "tecnicista" para centrarse en las sensaciones y en cómo interactuamos con el medio en el que nos movemos. Esta toma de conciencia de cómo percibimos nuestro propio cuerpo al desenvolverse en el entorno, ha supuesto el desarrollo de técnicas más depuradas, menos lesivas y, naturalmente, un empleo más eficiente del material de esquí actual. En nuestro primer libro, Esquiar con los pies, propusimos un método para aprender mejor focalizándonos en lo que pasaba bajo nuestras piernas. Más tarde, en Esquí moderno aplicado a la montaña hablábamos de las fuerzas externas y de cómo fundirse con ellas para esquiar con mayor seguridad y menor gasto de energía. Esta tercera parte de la trilogía viene a completar a los dos trabajos anteriores, dando una descripción detallada de la técnica moderna en la pista, lo baches, los saltos y el fuera de pista,...



READ ONLINE

[9.72 MB]

Reviews

Without doubt, this is the very best work by any writer. Indeed, it can be play, still an amazing and interesting literature. I am just very easily can get a pleasure of reading through a written pdf.

-- **Alda Barton**

Good eBook and beneficial one. It really is simplified but unexpected situations from the 50 percent from the ebook. You can expect to like the way the blogger publish this ebook.

-- **Bridie Stracke DDS**