

Trefwoorden: Krachttraining en coördinatie download gratis pdf, Krachttraining en coördinatieboek pdf gratis, Krachttraining en coördinatie lees online, Krachttraining en coördinatie torrent, Krachttraining en coördinatie epub gratis in het Nederlands, Krachttraining en coördinatie mobi compleet

Krachttraining en coördinatie PDF

Frans Bosch



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Frans Bosch
ISBN-10: 9789490951290
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 2266 KB

OMSCHRIJVING

Krachttraining en coördinatie 2e druk is een boek van Frans Bosch uitgegeven bij 2010 Uitgevers. ISBN 9789490951290 De trainingsleer maakt traditioneel een onderscheid in kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. Deze grondmotorische eigenschappen worden gezien als min of meer los van elkaar functionerende grootheden. In Krachttraining en coördinatie, een integratieve benadering betoogt auteur Frans Bosch dat dit onderscheid discutabel is. Hij laat zien dat de vijf eigenschappen eigenlijk nauwelijks recht van bestaan hebben als afzonderlijke grootheden. Een uiterst origineel en wetenschappelijk onderbouwd uitgangspunt, dat niet eerder in een leerboek aan de orde is gekomen. In deze uitgave wordt krachttraining niet langer vanuit de mechanische verschijningsvorm benaderd. De auteur schetst daarentegen een model dat zich baseert op wat er bekend is over de onderliggende processen op met name neurofysiologisch gebied. Zo worden processen van transfer tussen krachtoefening en doelbeweging in kaart gebracht. En wordt een verband gelegd tussen motorisch leren en krachttraining. (Sportspecifieke) krachttraining is in dit boek coördinatie training onder verhoogde weerstand. Krachttraining en coördinatie, een integratieve benadering is niet alleen interessant voor studenten hbo sport & bewegen en fysiotherapie, maar ook voor (sport)fysiotherapeuten, docenten bewegingsonderwijs en trainers die meer willen dan versterking van het spier-skeletstelsel. Functionele krachttraining, daar draait dit boek om! Frans Bosch is als docent anatomie en motorisch leren verbonden aan de Fontys Sporthogeschool. Daarnaast werkt hij als trainer voor het Nationale Rugby Team van Wales. Eerder schreef hij samen met Fontys-collega Ronald Klomp het boek Hardlopen; biomechanica en inspanningsfysiologie praktisch toegepast. Deze uitgave werd vertaald in het Engels en uitgegeven bij Churchill Livingstone.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Krachttraining en coördinatie: De trainingsleer maakt traditioneel een onderscheid in kracht, snelheid, lenigheid, uithouding en coordinatie. Deze grondmotor...

Download "Tijd Fig. 1 Relatie tussen coördinatie en kracht tijdens krachttraining C = Coördinatie K = kracht"

Koop Krachttraining en coordinatie van Bosch, Frans met ISBN 9789490951108. Gratis verzending, Slim studeren. Studystore.nl

KRACHTTRAINING EN COÖRDINATIE

[Lees verder...](#)