

miércoles, 29 de mayo de 2019

Conferencia Deportiva

I CICLO DE CONFERENCIAS DEPORTIVAS



VIERNES

31

MAYO

21:00 h.

**PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

D. Manuel Pérez Serrano

Salón: Centro Servicios Sociales.

El rendimiento de cualquier deportista se basa fundamentalmente en el entrenamiento que lleva a cabo. Así, podemos definir entrenamiento deportivo como un proceso sistemático, complejo, pedagógico y multifacético a través del cual un deportista puede, a partir de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico, gracias a los complejos procesos de adaptación del organismo.