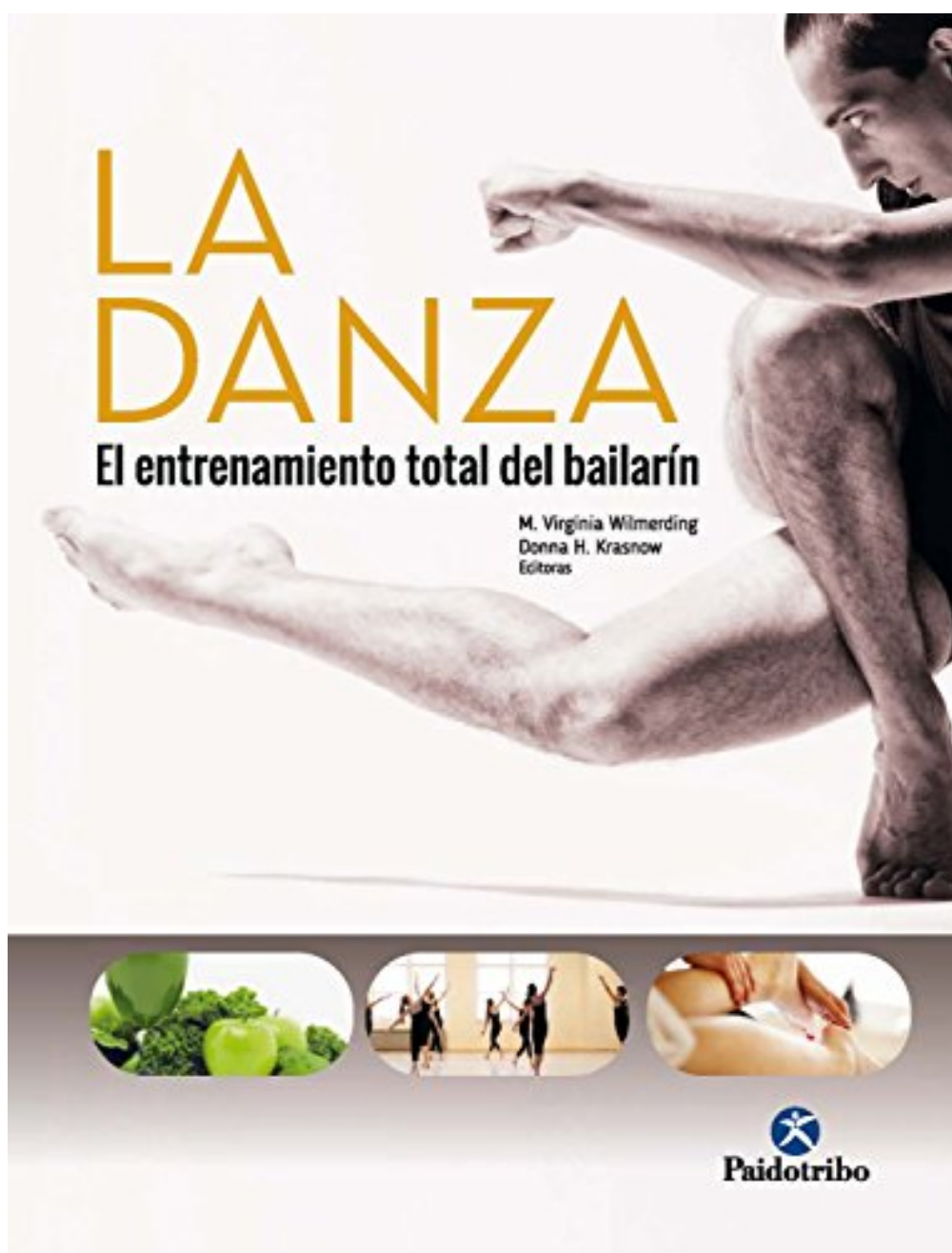


La danza: El entrenamiento total del bailarín (Deportes nº 1)



Fecha de publicación: 22 diciembre, 2017

Editor: Paidotribo

Autor: Virginia Wilmerding, Donna H. Krasnow

Longitud de impresión: 192

Idioma: Español

PDF

La danza. El entrenamiento total del bailarín es una guía práctica sobre los conceptos más importantes del entrenamiento y el bienestar del bailarín. Se basa en las investigaciones

llevadas a cabo por expertos de todo el mundo coordinados por la International Association for Dance Medicine and Science (IADMS) y dirigidos por las profesoras M. Virginia Wilmerding y Donna H. Krasnow. Cubre las tres áreas más destacadas de la salud y el bienestar del bailarín. Abarca el entrenamiento, la técnica de baile y el acondicionamiento físico; el entrenamiento mental y el bienestar psicológico, y la nutrición, la salud ósea y la prevención de lesiones. En una cuarta parte se concretan diferentes formas de evaluar el estado de bienestar del bailarín y se establecen objetivos con vistas a mejorar el rendimiento y la satisfacción mediante un plan personal de entrenamiento pleno y satisfactorio. Además de aportar una sólida base teórica, esta obra también ofrece ejercicios y actividades para mantenerse activo durante todo el proceso de aprendizaje. Así mismo cada capítulo aporta unas notas adjuntas que inciden en cuatro ideas: autoconciencia, empoderamiento, establecimiento de objetivos y diversidad. Así se cubren todos los aspectos del entrenamiento y el bienestar del bailarín, tanto ambientales como físicos y psicológicos. La danza. El entrenamiento total del bailarín es una ayuda esencial y muy valiosa para que los estudiantes y los profesionales de la danza desarrollen sus facultades y aptitudes con criterios sanos y creativos.

<https://k2s.cc/file/7ef4c351df7d0/mRzquPkJy.pdf.rar>