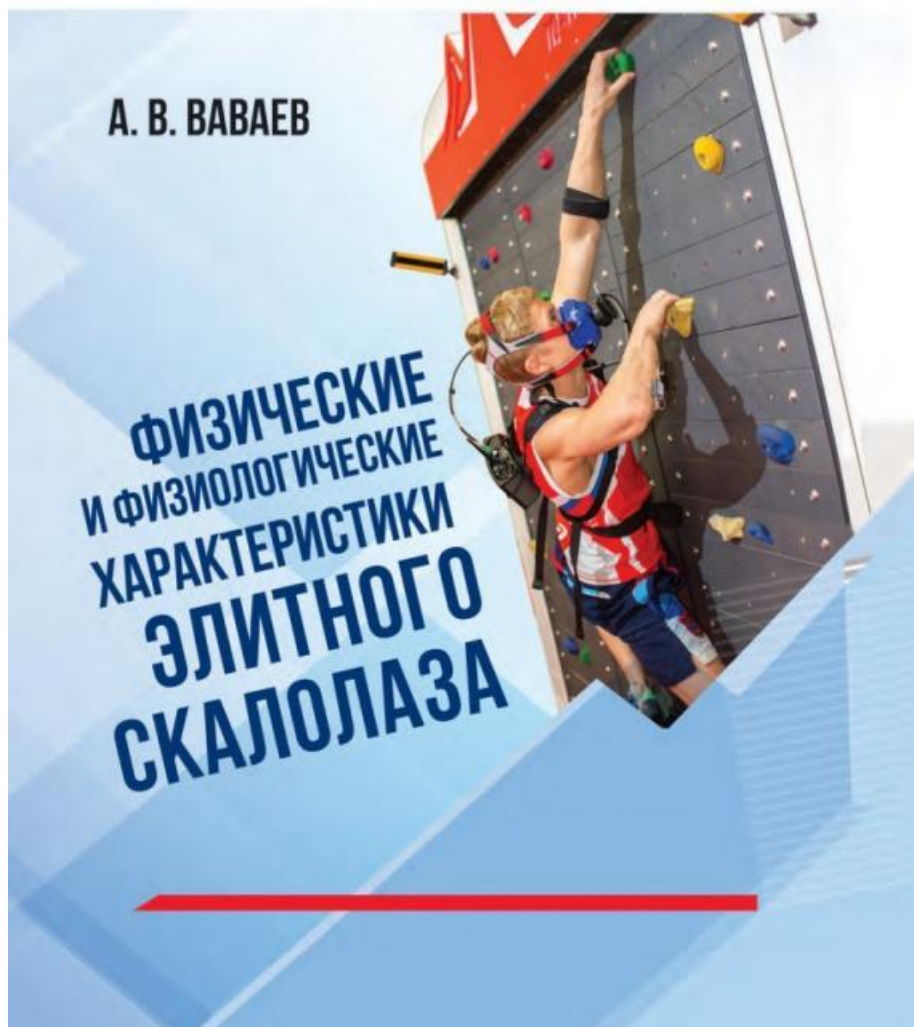


КНИГА А.В. Ваваева "Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография"



КНИГА Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / А.В. Ваваев.– М.: Спорт, 2019.– 128 с.

Спортивное скалолазание как вид спорта впервые включено в спортивную программу Олимпийских игр 2020 г. в г. Токио (Япония). В монографии представлен подробный анализ отечественных и зарубежных источников по проблеме физического и физиологического обследования скалолазов с целью научно-методического обеспечения подготовки российской сборной команды к Олимпийским играм.

Для тренеров, спортивных врачей, специалистов, занимающихся медико-биологическим обеспечением подготовки сборных команд России.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Оценка уровня мастерства скалолаза

Антропометрия и компонентный состав тела
Кистевая динамометрия
Сила пальцев, хватов и щипков
Силовая выносливость пальцев и мышц предплечья
Сила, мощность и силовая выносливость пояса верхних конечностей
Физические качества нижних конечностей
Аэробные способности и кардио-респираторная выносливость
Гибкость
Координационные способности
Комплексная структура физической подготовленности скалолаза
Недостатки и ограниченная применимость данных
Заключение
Список литературы (236 источников)

Читайте: [Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / А.В. Ваваев.– М.: Спорт, 2019.– 128 с.](#)