

Entrenamiento Deportivo

“Quienes se aferran a la práctica sin la ciencia, son como el piloto que entra en un barco sin timón ni compás y nunca esta seguro hacia donde se está dirigiendo”
Leonardo Da Vinci.

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo. Este puede ser realizado por deportistas de alto nivel mundial y también por personas que entrenen para la salud, recreación o con alguna discapacidad.

El saber entrenar es un arte y, como artista, el entrenador debe poseer los siguientes atributos: lo primero es el instinto creativo, esta unión de aptitud y pasión que lo capacita para convertir los sueños del atleta en realidad. Lo segundo es el dominio técnico de los instrumentos y materiales empleados para entrenar.

Contáctanos, puedes sumarte a entrenar para mejorar y controlar tu salud preveniendo el sedentarismo a través del entrenamiento personal o grupal (todas las edades).

Si te interesa entrenar a través de una actividad divertida y alegre o ya jugas al futbol consulta por los grupos de futbol femenino, masculino o entrenamientos personales.

Lic. Martín Alejandro Villar ENDEP