Paidotribo
www.paidotribo.com

Ares Ikaran, Aitor

Manual para el entrenamiento de porteros de fútbol base

Partiendo del principio de que ?lo que no se entrena no se juega? este libro presenta un entrenamiento específico para el puesto de portero.
La obra trata desde los aspectos psicológicos hasta las aptitudes, actitudes y gestos técnicos que se deben trabajar en el entrenamiento de los porteros de fútbol base. Se presentan 200 ejercicios prácticos con gráficos explicativos que se han agrupado según los aspectos que más se ejercitan en ellos: calentamiento, abdominales y estiramientos, velocidad, potenciación del salto, salidas, acciones ofensivas, lanzamientos a puerta. También se dedica un capítulo a ejercicios combinados que hacen ejercitar al portero varias destrezas simultáneamente, y otro a ejercicios con el resto del equipo.
Aitor Ares Ikaran. Pedagogo. Forma parte del equipo de técnicos preparadores de porteros del Athletic Club de Bilbao. Ejerció como profesor de psicopedagogía en la Escuela de Entrenadores de la Federación Vizcaína de Fútbol. Fue portero del Club Loyola y de la S.D. Begoña, ambos de Bilbao. Ha entrenado a los porteros del Club Loyola Indautxu y del Arenas club de Getxo (Vizcaya).
Francisco Chicharro Lezkano. Psiquiatra-psicoterapeuta. Es el Director Médico del Hospital Psiquiátrico de Zamudio (V...

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Fútbol
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	228
Mida	150x215x mm.
Pes	340
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198523
PVP	24,00 €
PVP sense IVA	23,08 €

9788480198523