



CASTELO, JORGE

Tratado general de fútbol. Guía práctica de ejercicios de entrenamiento

GUÍA PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Este Tratado general de fútbol desarrolla la teoría general del juego y presenta más de 1000 ejercicios con ilustraciones para realizar entrenamientos específicos que respondan a la realidad competitiva de cada equipo.

El libro se divide en cuatro partes fundamentales. En la primera se estudia la organización sistemática del juego a través de cinco vertientes básicas: las fases, la estructura, los métodos, los principios y los factores. Luego, en la segunda parte se analiza la unidad lógica de la estructuración y programación del entrenamiento reflexionando sobre los siguientes aspectos del ejercicio: los fundamentos, los principios de aplicación y la eficacia. A continuación la tercera parte se dedica a la concepción y organización práctica de los ejercicios de entrenamiento estableciendo una taxonomía que presenta tres niveles de ejercicios: los de preparación general, los generales de preparación específica y los específicos. Por último, en la cuarta parte



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Fútbol
Pàgines	1012
Mida	275x210x mm.
Pes	2810
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480196093
PVP	59,90 €
PVP sense IVA	57,60 €



9788480196093