



Cuadrado, Víctor

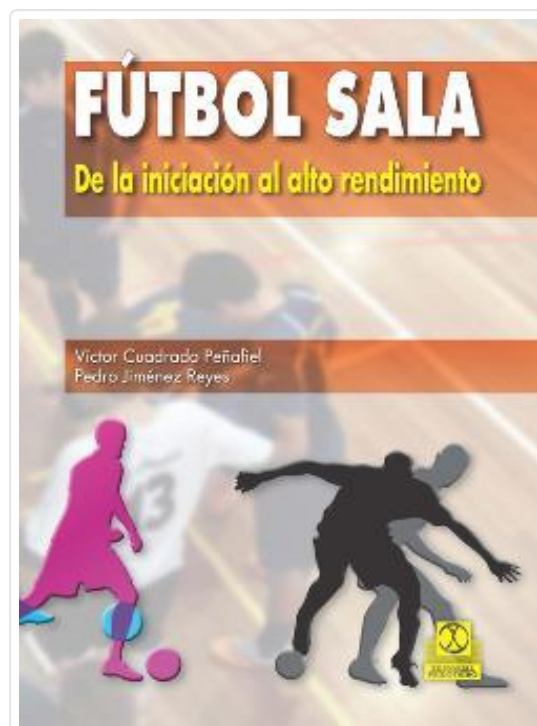
Fútbol sala De la iniciación al alto rendimiento

El incipiente auge protagonizado por el deporte de competición en las últimas décadas, ha generado que el proceso de entrenamiento se convierta en una ardua tarea a desarrollar por deportistas y entrenadores. Este proceso requiere un mayor control y análisis, tanto de la carga de entrenamiento como de los efectos de la misma, hecho que supone un mayor ajuste de dicha carga para la optimización del rendimiento deportivo.

Fútbol sala. De la iniciación al alto rendimiento aporta una herramienta útil y aplicable tanto para entrenadores como para preparadores físicos inmersos en el mundo del fútbol sala, desde un enfoque científico, evitando caer en el grave error de las recetas, tan frecuentes en el campo del entrenamiento deportivo.

En esta obra se analiza el fútbol sala desde el punto de vista de la fisiología del ejercicio, pasando por la planificación del entrenamiento deportivo y finalizando con su metodología, concretada en propuestas de sesiones de entrenamiento físico-técnico.

Además, se tratan otros aspectos condicionantes en el rendimiento deportivo, como el empleo de las nuevas tecnologías en el proceso de entrenamiento del fútbol sala, y la inclusión del trabajo preventivo y terapéutico aplicado a este deporte....



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Fútbol Sala
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	168
Mida	215x150x mm.
Pes	280
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499104652
PVP	28,90 €
PVP sense IVA	27,79 €



9788499104652