



Alfano, Juan Manuel

Fútbol ¿Cómo y cuándo entrenar la resistencia del futbolista?

El fútbol es un deporte que requiere un notable empeño físico por el gran gasto energético derivado de las frecuentes y diversas actividades que lo caracterizan. Este juego espectáculo es un deporte acíclico con un gran número de acciones e interacciones en ausencia de un comportamiento previsible y lineal, que derivan de ejecuciones técnicas y tácticas a velocidades variables en el espacio, lo que dificulta la previsión de los comportamientos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos en el partido.

Este libro brinda al lector principios de cómo la preparación física puede servir al futbolista para preparar de una forma óptima un partido de fútbol; sin olvidar los otros aspectos que inciden en el rendimiento del futbolista, como son la condición técnica, la capacidad táctica, la capacidad psicológica, la dinámica de los grupos, la inteligencia del jugador y su talento, todos ellos igual de importantes y necesarios.

El autor plantea diferentes sistemas para cuantificar el punto de partida y determinar la dirección del entrenamiento de la resistencia; dentro del macrociclo anual concibe una periodización de la potencia aeróbica del futbolista dividida en tres fases que tiene un inestimable valor para su puesta en práctica....



Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	217
Tamaño	215x150x mm.
Peso	400
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100692
PVP	8,50 €
PVP sin IVA	8,17 €



9788499100692