



parada lópez, andrés

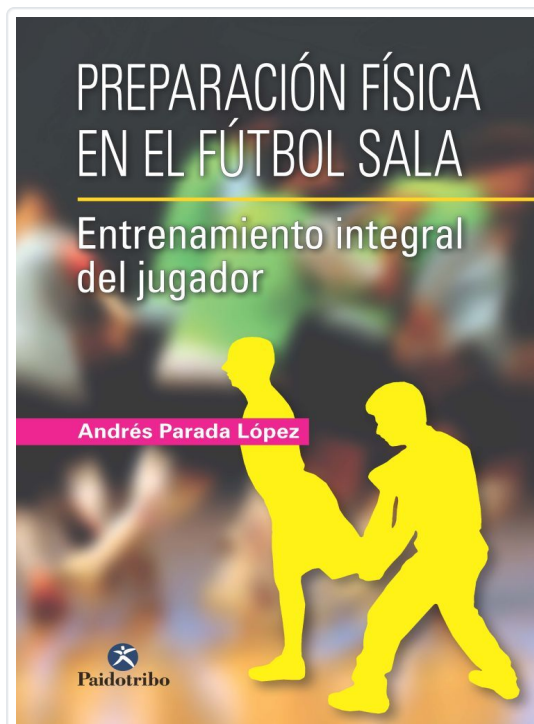
Preparación física en el fútbol sala.

Entrenamiento integral del jugador

El auge del fútbol sala en nuestro país (hoy es el deporte con mayor número de licencias federativas y uno de los más practicados), apoyado por los éxitos cosechados por las selecciones españolas masculina y femenina y por los clubes, donde los españoles son una referencia internacional, ha contribuido a la profesionalización de este deporte en todos los niveles. Esta profesionalización de clubes, jugadores y técnicos, a su vez, ha favorecido el interés por el estudio del fútbol sala y la aparición de interesantes análisis y artículos sobre las variables técnicas, físicas o fisiológicas que afectan al rendimiento de los equipos.

Entendemos la preparación física como la base para la realización de cualquier deporte o actividad física, y de ahí su importancia. Este libro pretende dar una visión diferente de la preparación física en el fútbol sala, considerándola no solo como el entrenamiento físico del jugador, sino también como el desarrollo integral del individuo.

Se revisan los principales aspectos (generales) de la planificación y el entrenamiento de la preparación física, así como de los esfuerzos específicos requeridos en el fútbol sala desde un punto de vista muy práctico, con la ayuda de ejercicios tipo y dinámicas...



Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol Sala
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	272
Tamaño	215x150x mm.
Peso	370
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105024
PVP	26,00 €
PVP sin IVA	25,00 €



9788499105024