



Weineck, Jürgen

Fútbol total. Entrenamiento físico del futbolista (2 VOL.)

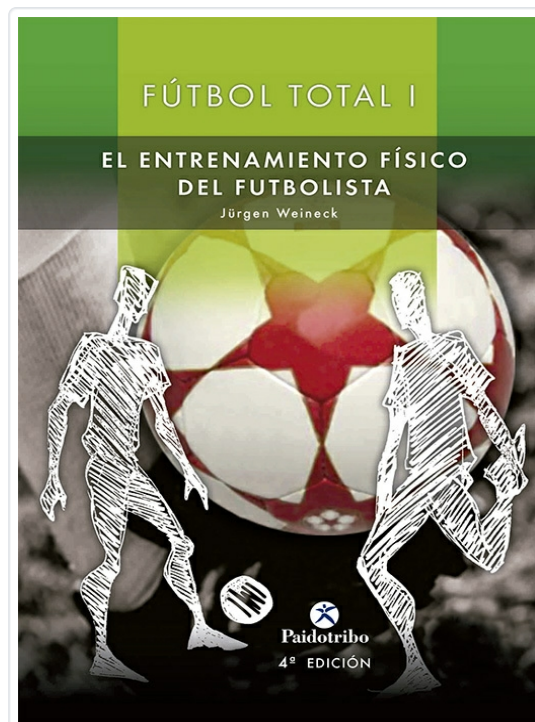
Incluso las personas más partidarias de la práctica, que se vanaglorian de no haber abierto nunca un libro, tienen su propia teoría. Una teoría que se ha desarrollado a través de la experiencia y que refleja su propia manera de ver el fútbol "puro".

En este libro se intentará extraer las consecuencias prácticas que pueden aplicarse al entrenamiento del fútbol en todas las edades y todas las clases de rendimiento según los últimos conocimientos científicos sobre el entrenamiento y la medicina deportiva.

Siempre se indicará que deben tenerse en cuenta las relaciones interfactoriales y los efectos recíprocos y que el entrenamiento del fútbol debe entenderse como un proceso unitario en el cual los factores determinantes de la optimización del juego y de la capacidad de juego del equipo deberán ejecutarse de forma integrada.

El propósito de este manual de entrenamiento es presentar la relación entre los objetivos, los medios y los métodos y, basándose en éstos, ofrecer soluciones para el entrenamiento y el juego de competición.

El libro, presenta, por un lado, las bases científicas del entrenamiento y los fundamentos médico-deportivos de los factores de rendimiento condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y movilidad...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Fútbol
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	840
Neurria	150x215x mm.
Pisua	1260
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788480191616
PVP	13,90 €
PVP,BEZik gabe	13,37 €



9788480191616