



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 nºmero 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 tácticas, 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...

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL SALA

Entrenamiento integral
del jugador

Andrés Parada López



| | |
|----------------|-----------------------|
| Argitaletxea | Paidotribo |
| Bilduma | Fútbol Sala |
| Azalak | Tapa blanda o rústica |
| Orrialdeak | 272 |
| Neurria | 215x150x mm. |
| Pisua | 370 |
| Hizkuntza | Español |
| Gaia | Deportes |
| EAN | 9788499105024 |
| PVP | 26,00 € |
| PVP,BEZik gabe | 25,00 € |



9788499105024