Cometti, G.

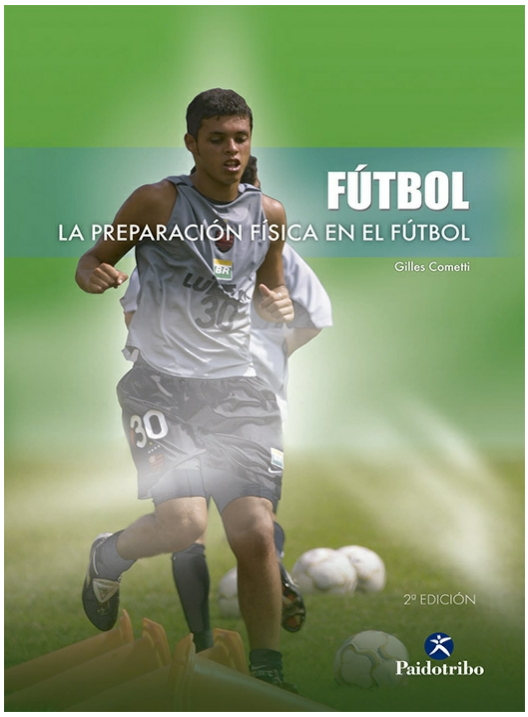
Preparación física en el fútbol, La

La preparación física no constituye un fin por sí sola, sino que se destina a mejorar la eficiencia del jugador; por este motivo, debe respetar ante todo la salud del individuo.

El entrenador y el equipo técnico son quienes decidirán el nivel de prepraración física en función de las cualidades del jugador.

En este libro se desarrollan:

- Los principios de la preparación física
- Cómo mejorar la velocidad y la fuerza explosiva
- Los ejercicios y los encadenamientos
- Cómo planificar las sesiones de entrenamiento
- Cómo preparar físicamente a los jóvenes



Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	176
Tamaño	215x150x mm.
Peso	300
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480196680
PVP	18,50 €
PVP sen IVE	17,79 €

9788480196680