



CASTELO, JORGE

## Tratado general de fútbol. Guía práctica de ejercicios de entrenamiento

### GUIA PRACTICA DE EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Este Tratado general de fútbol desarrolla la teoría general del juego y presenta más de 1000 ejercicios con ilustraciones para realizar entrenamientos específicos que respondan a la realidad competitiva de cada equipo.

El libro se divide en cuatro partes fundamentales. En la primera se estudia la organización sistemática del juego a través de cinco vertientes básicas: las fases, la estructura, los métodos, los principios y los factores. Luego, en la segunda parte se analiza la unidad lógica de la estructuración y programación del entrenamiento reflexionando sobre los siguientes aspectos del ejercicio: los fundamentos, los principios de aplicación y la eficacia. A continuación la tercera parte se dedica a la concepción y organización práctica de los ejercicios de entrenamiento estableciendo una taxonomía que presenta tres niveles de ejercicios: los de preparación general, los generales de preparación específica y los específicos. Por último, en la cuarta parte



|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| Editorial   | Paidotribo                |
| Colección   | Fútbol                    |
| Páginas     | 1012                      |
| Tamaño      | 275x210x mm.              |
| Peso        | 2810                      |
| Idioma      | Español                   |
| Tema        | <Pendiente de asignación> |
| EAN         | 9788480196093             |
| PVP         | 59,90 €                   |
| PVP sen IVE | 57,60 €                   |

