



SOARES, JOSE

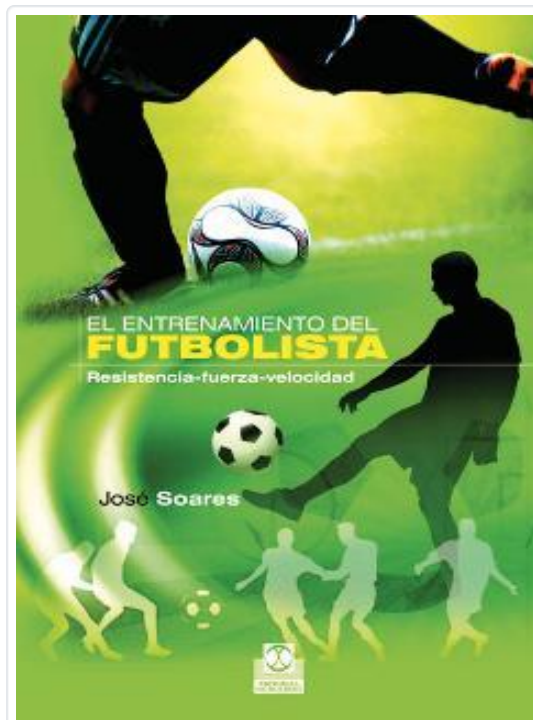
Entrenamiento del futbolista, El. Resistencia- Fuerza-Velocidad (Bicolor)

RESISTENCIA FUERZA VELOCIDAD

La especialización para llegar a la excelencia deportiva es cada vez más exigente y rigurosa; además, la eficacia en la preparación de los jugadores y de los equipos pasa, en gran parte, por la capacidad de seleccionar bien y de controlar los medios y los métodos que se van a utilizar, respetando el concepto de juego que se pretende desarrollar.

El fútbol es una modalidad deportiva que le exige al jugador diferentes capacidades, de las que destacan una buena técnica, una buena comprensión táctica del juego, una actitud mental centrada en el rendimiento y, aparte de todo esto, una excelente condición física. En este libro el autor explica cómo entrenar la resistencia, la fuerza y la velocidad en el fútbol, a través de numerosos ejemplos prácticos y sin descuidar los conceptos teóricos, junto con numerosos ejercicios para llevar a la práctica.

José Soares es profesor catedrático de Fisiología de la facultad de Ciencias del deporte y de la Educación física de la Universidad de Oporto (FCDEF-UP). Fisiólogo del equipo profesional de fútbol del Boavista Futebol Clube de 1988 a 2004. Consultor del Seleccionador Nacional en el campeonato de Europa de Fútbol de Inglaterra en 1996. Fisiólogo de la Selección Nacional de Fútbol de Por...



Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	214
Tamaño	215x150x mm.
Peso	420
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100791
PVP	31,50 €
PVP sen IVE	30,29 €

