



Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition)

Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí

Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí

Podem destacar que aquest llibre ens pot servir com una bona eina de treball, pels continguts i per la claredat de les explicacions i dels gràfics, per estar estructurat tenint present els principis de la teoria de l'entrenament, els quals ens possibiliten aplicar els exercicis sense risc pels nostres futbolistes o per la base científica que comporta cada sessió en la seua estructuració.

Els continguts de les sessions han previst qualsevol situació durant l'entreno, mantenint al jugador actiu en el desenvolupament de la sessió. Aquest és un aspecte molt important per tal de mantenir l'atenció del jugador i també per fet que aquestes sessions s'han realitzat a Lleida, on els hiverns són molt freds, la qual cosa evitaria la possibilitat de lesions.

La planificació utilitzada des del meu punt de vista com a preparador físic, és idònia, el model ATR ens permet estructurar els nostres entrenaments d'una manera més correcta. El model en qüestió, en futbol base, és interessant per principi de la variabilitat d'entrenament, la qual cosa permet al jugador jove acceptar millor les sessions, evitant la monotonia.

Un altre aspecte important és l'ordre dels objectius que es persegueixen tant a nivell físic, tècnic i tàctic. Podem veure que els autors divideixen la sessió en quatre parts molt ben diferenciades (escalfament, part principal, part final i tornada a la calma) totes elles seguint l'objectiu de l'optimització del rendiment i la formació del jugador buscant arribar en les millors condicions al partit sense oblidar-nos de què el diumenge es juga.

Edu Pons

INDEX

INTRODUCCIÓ

PRIMERA PART: MARC TEÒRIC

1. ESTUDI DELS FACTORS PREDETERMINANTS
2. ESTUDI DEL CICLE D'ENTRENAMENTS
3. CONTINGUTS TÈCNICO-TÀCTICS D'ENTRENAMENT
4. CONTINGUTS FÍSICS D'ENTRENAMENT

SEGONA PART: PROPOSTA DE PLANIFICACIÓ

MACROCICLE PREPARATORI

MACROCICLE COMPETITIU I

MACROCICLE COMPETITIU II

MACROCICLE COMPETITIU III

MACROCICLE COMPETITIU IV

MACROCICLE COMPETITIU V

Aquesta obra, és el fruit d'un ambiciós projecte de Editorial Wanceulen; en primer lloc per ser una obra d'Edició a tot color, tant costosa i poc freqüent en aquestes matèries. En segon lloc, per ser la primera d'una col·lecció d'obres que Editorial Wanceulen edita en català, donant resposta a la importantíssima demanda dels nostres clients de Catalunya. Els autors han elaborat una obra eminentment pràctica, encara que definint i clarificant prèviament el marc teòric, on es sustenta posteriorment el desenvolupament minuciós de la proposta pràctica de planificació. La part teòrica de la obra, comença amb un anàlisi dels Factors predeterminants i un estudi del Cicle d'Entrenament, per a finalitzar amb una detallada identificació dels Continguts Tècnic-Tàctics i Físics i els test de Valoració. La part Pràctica desenvolupa totes les sessions de la Temporada dividides en 6 Macrocicles: Preparatori, Competitius I, II, III, IV y V. Cada Macrocicle inclou Gràfica General explicativa, així com el desenvolupament de totes i cadascuna de les sessions del mateix. Les Fitxes Individuals de cada sessió tenen una claredat i vistositat poc comú, tant per la seva estructura com pel colorit de les mateixes, facilitant la seva lectura i posterior aplicació. En definitiva, una gran obra, que a causa de la expectativa i demanda generada inclòs abans de la seva sortida al mercat, ens fa augurar, que es convertirà en molt poc temps, en un referent imprescindible i necessari de la Bibliografia moderna, per als Tècnics de Futbol de tot el món.

 [Descargar Futbol base. Planificació real d'una tempora ...pdf](#)

 [Leer en línea Futbol base. Planificació real d'una tempo ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí #FQAXG5WNIH4

Leer Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) by Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí para ebook en línea Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) by Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) by Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí para leer en línea. Online Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) by Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí ebook PDF descargar Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) by Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí Doc Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) by Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí Mobipocket Futbol base. Planificació real d'una temporada en període d'especialització (Catalan Edition) by Salva Cambray Castillo, Joel Jové Martí EPub

FQAXG5WNIH4FQAXG5WNIH4FQAXG5WNIH4