Título:

Autor:

Precio: $350.00

Editorial:

Año: 1998

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480192224

Esta obra se centra más en la práctica, evita presentaciones abstractas y teóricas de los distintos contenidos y asume su carácter de guía clara y eficaz. El material propuesto de articula en tres amplios sectores, subdivididos en nueve capítulos, cuyos más de setecientos ejercicios presentan un compromiso de entrenamiento diversificado y progresivo para el desarrollo de un juego rápido. De forma general, los aspectos tratados son: Ejercicios para el desarrollo de procedimientos técnicos básicos mediante la precisión y la coordinación de los fundamentos de la velocidad de movimiento; Ejercicios y formas creativas para la rápida realización técnico-tácticas de jugadas; Perfeccionamiento de la evolución del juego y desarrollo del ritmo del rendimiento mediante situaciones complejas para una correcta y coordinada acción técnico-táctica. El objetivo que a través de estos temas pretende conseguir el libro es entrenar a atletas físico y psicológicamente preparados considerando que toda actividad deportiva de equipo debe incentivar tanto la acción del jugador individual como la del conjunto del equipo. Con los ejercicios aquí expuestos, el jugador mejorará sus cualidades físicas y posibilitará su papel agonístico.