



## **La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition)**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

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

# La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition)

*David Carrasco Bellido*

## **La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) David Carrasco Bellido**

"La vida de mi equipo" es una colección de 4 cuatro volúmenes, uno teórico y tres prácticos, dirigidos a todas aquellas personas del mundo del fútbol que, vinculadas o no a un cuerpo técnico, gozan de un nivel, por mínimo que sea, de responsabilidad en la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores de un equipo de fútbol.

Es evidente que son los gremios de los entrenadores y los preparadores físicos de fútbol, tanto los que pertenecen a las categorías inferiores de base como a los de máximo nivel, los que mayor y mejor rendimiento pueden extraer de los conocimientos reflejados en estas obras, pudiendo obtener respuestas a las múltiples preguntas que se les presentan a lo largo de un año deportivo. Lo que pretendemos es dar cobertura a todos los cuerpos técnicos que dirigen un equipo de fútbol, proporcionándoles un modelo completo de planificación anual de entrenamientos, así como las herramientas necesarias para poder ponerlo en práctica, con el fin de que aquellos que posean un mínimo de conocimiento al respecto puedan iniciar su desarrollo a la vez que los entendidos en el tema puedan contrastar sus planteamientos con los que nosotros exponemos. Todos los que se mueven o han movido en los puestos de preparación y dirección de un equipo de fútbol, cualquiera que sea el nivel del equipo así como de los jugadores, saben que se encuentran con numerosos interrogantes en diferentes ámbitos, como: ¿Qué capacidades debo trabajar en pretemporada?, ¿en qué orden?...¿Cómo dispongo las cargas de trabajo?, ¿qué intensidad debo utilizar en cada ejercicio?...¿Qué porcentaje de tiempo dedicaré al aspecto físico, técnico, táctico y psicológico?...¿Qué ejercicios me facilitan una mejora de la táctica del contraataque y cuáles pueden favorecer una mayor posesión del balón?...¿Cómo ayudo al jugador a perfeccionar su tiro a puerta y su técnica individual?...¿Cómo puedo controlar estadísticamente las variables del juego?...¿Cuánto tiempo estaré sin contar con un jugador lesionado de esguince de tobillo?...¿Qué y a qué hora debe comer el equipo antes de un partido?...Etc.

Esta planificación anual de entrenamiento contiene las respuestas prácticas y teóricas a esos interrogantes, puesto que en él son objeto de estudio todos los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se pueden dar en un año deportivo dentro de un equipo de fútbol. De igual forma, también se recogen diferentes consideraciones médicas y alimenticias, con el fin de que tanto los entrenadores como los preparadores físicos tengan un conocimiento básico de estos temas tan desconocidos para muchos y de vital importancia para todos. Como posteriormente podrán comprobar, estos libros cargan todo su acento sobre la planificación práctica de la temporada, proporcionando unas pautas de conductas para todo tipo de períodos y situaciones, las cuales están contrastadas teóricamente, pero constan de un sello muy personal, adquirido por los autores a través de las diferentes experiencias vividas en el mundo del fútbol, por lo que no pretende ser un programa de recetas, sino las bases prácticas a tener en cuenta para poder llegar a construir su propia planificación anual de entrenamientos, a diferencia de los demás textos publicados que sí dan conocimientos de las bases teóricas, pero que no proporcionan ejemplos prácticos, teniendo que recurrir, no siempre con resultados positivos, a otras fuentes de información. Para concluir, y desde nuestra óptica futbolística, lo que nos hemos propuesto con la realización de este manual es presentar una planificación anual de entrenamientos completos tanto práctica como teórica, bien meditados y minuciosamente definidos, para contribuir a la correcta preparación de un equipo de fútbol en los diferentes aspectos de este deporte..

 [Descargar La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planific ...pdf](#)

 [Leer en línea La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planif ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) David Carrasco Bellido**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) David Carrasco Bellido #7LXE5HM9KU0

Leer La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) by David Carrasco Bellido para ebook en líneaLa vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) by David Carrasco Bellido 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 La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) by David Carrasco Bellido para leer en línea.Online La vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) by David Carrasco Bellido ebook PDF descargarLa vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) by David Carrasco Bellido DocLa vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) by David Carrasco Bellido MobipocketLa vida de mi equipo I: Fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Spanish Edition) by David Carrasco Bellido EPub

**7LXE5HM9KU07LXE5HM9KU07LXE5HM9KU0**