

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO NEL CALCIO

Regular Price

Prezzo: 20,00 € Special Price
19,00 €



Codice	9788860287540
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	1 giu 2025
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Montini Marco
Editore	Calzetti e Mariucci

Descrizione

Questo manuale, firmato da Marco Montini, è una risorsa completa e aggiornata sull'allenamento nel calcio, pensata per supportare sia l'aspirante allenatore di calcio sia il tecnico già operativo nel perfezionamento delle proprie competenze. Un testo ad alta densità concettuale, ideale come base formativa e strumento di aggiornamento professionale.

Il volume esplora in modo chiaro e pratico le definizioni fondamentali di allenamento sportivo e performance calcistica, analizzando in profondità il settore giovanile, lo sviluppo delle abilità coordinative, delle capacità condizionali e delle attività di campo correlate.

Particolare attenzione è dedicata all'allenamento della forza, intesa come capacità del muscolo di generare tensione, elemento chiave nella preparazione atletica del calciatore. Le proposte operative, innovative e funzionali, sono costruite per essere facilmente applicabili sul campo, pur mantenendo un livello elevato di efficacia.

Vengono inoltre trattati i temi cruciali della resistenza e dei sistemi energetici, con un focus sul loro ruolo nella programmazione dell'allenamento e nel monitoraggio del carico interno ed esterno. Un capitolo specifico è dedicato alla valutazione del calciatore, con test fisici tradizionali e avanzati, utili per personalizzare i percorsi di allenamento.

Infine, il testo affronta il tema centrale della prevenzione degli infortuni nel calcio, proponendo strategie concrete per la riduzione del rischio infortuni e per una gestione individualizzata del carico e della preparazione.

Un punto di riferimento per chi vuole allenare con metodo, conoscenza e visione scientifica, al servizio della crescita del calciatore moderno.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546
oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it
www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

