

www.deposoft.com.ar Apuntes y recursos audiovisuales para entrenadores
 e mail rojasmarioar@yahoo.com.ar teléfono 03442433065 por la noche
 cel 0344215490808 en línea rojasmarioar@hotmail.com



Aclaración: los títulos pueden ser adquiridos en forma individual, no es necesario comprar todos los títulos de un autor, al lado del autor consta la cantidad de DVD diferentes que posee el mismo

DVDS PREPARACION FISICA BALONCESTO

34 DVDs – 3 en edición

<p style="text-align: center;">Víctor Bernay 4 DVD</p> <p>1 Entrenamiento Infantil. Características fisiológicas, Bases biológicas del entrenamiento del niño y del adolescente. Características de los estadios. Desarrollo de las capacidades motoras del basquet</p> <p>2 Características físicas y fisiológicas del baloncesto</p> <p>3 Megaciclos, macrociclos, mesociclos y macrociclos</p> <p>4 Evaluación fuerza, velocidad y resistencia. Su aplicación al entrenamiento. Yo Yo Test. Endurance. Sprint Test. Squat Jump.CM Jump.R Jump. Multisaltos 10”.</p>	<p style="text-align: center;">Bernardo Lardone 3 DVD</p> <p>1 Capacidades coordinativas: Técnica de carrera. Desplazamientos y saltos. Trabajos con pelota y sin pelota.</p> <p>2 Capacidades coordinativas: Capacidades Coordinativas: Trabajos de pies con pelota y sin pelota. Trabajos de pies orientados a la postura defensiva. Trabajos de equilibrio y propiocepción.</p> <p>3 Capacidades coordinativas: Trabajos de coordinación con pelota. Toma de decisión. Trabajos de 1 contra 1.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Néstor Lucas 1 DVD</p> <p>1 Preparación física aplicada: Corrección en los errores más comunes.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Aníbal Bustos 1 DVD</p> <p>1 La preparación física en etapas infanto juveniles. Entrenamiento. Capacidades. Síndrome de saturación deportiva. Lanz 2010</p>
<p style="text-align: center;">Ezequiel Lavayén 7 DVD</p> <p>1 Entrenamiento y desarrollo de las capacidades. La Resistencia.</p> <p>2 Trabajo de Campo. Selección Argentina U18.2008</p> <p>3 Basquetbol: análisis y cuantificación</p> <p>4 Planificaciones</p> <p>5 Trabajos de campo con elementos básicos.</p> <p>6 Fuerza. Métodos funcional y estructural. Circuitos de fuerza. Ejercicios tren inferior. Ejercicios transferencia de fuerza o post gimnasio – lanz 2011</p> <p>7 - "Nuevas Tendencias del Entrenamiento Especifico en Basquetbol". -Cuantificación de las acciones en el Básquetbol. -Análisis del Proceso de Formativas. -Entrenamiento Especifico en Deportes de Conjunto. Lesiones en básquetbol – lanz 2012</p>	<p style="text-align: center;">Lic. Mario Mouche 10 DVD</p> <p>1 a 7 Metodología de las capacidades físicas. Nuevas Tendencias. Fuerza y Velocidad. Concepto General. Manifestaciones. Tipos de contracción. Métodos. Piometría. Relación Ejercicios físicostécnicos tácticos. Resistencia específica, determinación de una nueva forma de evaluación del consumo máximo de oxígeno en deportes acíclicos. Aplicación específica en el básquetbol. Planificación. Ejemplo de sesiones, micro, meso y macrociclos. Etapas sensibles del desarrollo físico y motor. Evaluación de la condición física. Fuerza y velocidad. Trabajos en cancha con elementos: equilibrio, estabilidad articular, propiocepción, coordinación. aros, steps y sogas. Resistencia. Evaluación, práctico en cancha. Ejercicios físicos técnicos y físico tácticos. Planificación del entrenamiento a partir del test de Mouche</p> <p>8 Nuevas tendencias en PF ven Deportes acíclicos. Deportes de equipo e individuales. Análisis general de los deportes. Cuantificación y control de cargas en el entrenamiento y en el juego. Técnica. Intensidad. Pausa. Fisiología y entrenamiento de los deportes acíclicos. Sistemas energéticos. Necesidades funcionales y condicionales. Su utilización durante el juego dur. 2 hs 7 min 40</p>

www.deposoft.com.ar Apuntes y recursos audiovisuales para entrenadores
e mail rojasmarioar@yahoo.com.ar teléfono 03442433065 por la noche
cel 0344215490808 en línea rojasmarioar@hotmail.com



<p>Carlos Pampanini 1 DVD 1 Planificación del entrenamiento Entrada en calor deportiva. Carlos Pampanini. DVD 1. lanz 2010</p>	
<p>Guillermo Scheidegger 2 DVD 1 Entrada en calor Movilidad articular. Elongación general. Elongación específica. Polimetría horizontal. Polimetría vertical. Trabajos combinados con balón. Circuitos con sobrecarga Circuitos de velocidad. Circuitos de estiramientos. Trabajos regenerativos y diferenciados lanz 2010 2 Introducción a la preparación física Condiciones a respetar. Exigencias físicas en el basquetbol. La mejora de la velocidad y de la fuerza explosiva. Las cuatro etapas fundamentales. Los ejercicios de musculación. Trabajos regenerativos y diferenciados. El modelo La Unión de Formosa lanz 2010</p>	
<p>Fabio Bonald 1 DVD 1 - Trabajo de Capacidades coordinativas con y sin pelota. – lanz 2010</p>	<p>En edición Fausto Centeno – curso reválida Rio Negro 2011</p>
<p>Leandro Bonino 2 DVD 1 – Entrenamiento de la fuerza y la potencia en un jugador de básquet – lanz 2012 2 – Pliometría y fuerza reactiva. Hacer la diferencia en el entrenamiento – lanz 2012</p>	<p>En edición Ezequiel Lavayén – Nicolás Casalanguida Bloques preparación físico técnico táctico 2 dvds</p>
<p>Manuel Alvarez – 1 DVD 1 – Proceso de entrenamiento para la alta competencia en el basquetbol – Selección mayor Argentina preolímpico 2011 – lanz 2012</p>	<p>Esteban Astroben – 1 DVD 1 – Detección de asimetrías y desequilibrios posturales. Ejercicios coordinativos y su aplicación hacia el desarrollo de las técnicas individuales – lanz 2012</p>