

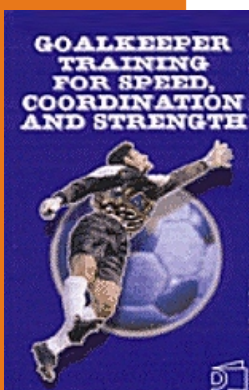


Goalkeeper training for speed, coordination and strength



Łączny czas:	49 min.
Format:	mpeg2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	angielski
Produkcja:	Edizioni Nuova Phromos
Rok produkcji:	2003
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak
Jakość nagrania:	bardzo dobra

Zarchiwizowany na bardzo dobrej jakości płycie materiał szkoleniowy z Włoch. Autorzy wydawnictwa, Mario Testi i Edo Patregnani włoscy specjaliści od przygotowania fizycznego bardzo dokładnie przyjrzeni się specyfice gry bramkarza w piłce nożnej. Efektem tych działań jest wspaniale opracowana płyta zawierająca 70 przykładów i ćwiczeń w treningu bramkarza obejmująca wszystkie kształtowane zdolności motoryczne.



Materiał podzielony na:

- Podstawowe cechy psychiczne bramkarza
- Bioenergetyczne i neurologiczne aspekty
- Elastyczność i równowaga
- Koordynacja
- Szybkość
- Specyficzny trening siłowy
- Testy

Poza wieloma zawodowymi bramkarzami w rolę modela w tym filmie wcielił się Walter Zenga, były reprezentant Włoch. Różnorodność ćwiczeń (zarówno te, które bramkarz wykonuje sam, jak i te z partnerem oraz z zawodnikami pola) i nowatorska, bo naukowa próba oceny specyfiki gry bramkarza powoduje, że jest to pozycja niemal unikalna wśród materiałów szkoleniowych.



Więcej informacji:

http://www.lacancha.com/Soccer_D766.html

