









In ajutorul antrenorilor și instructorilor

Zăpada de iarnă a perioadei pregătitoare

Sarcini și mijloace

...nile acestei etape sint urmă... ridicare a nivelului pregătirii fi... generale și speciale;

...nă și îmbunătățirea procedeele... mbunătățirea unor procedee tac... e bază în jocul echipelor.

...neces perioada pregătitoare are... bilită importanță în periodizarea... namentelor, federația preconizea...

...vitate care urmează să se des... în localități de munte are ca... nificarea organismului și dez...

...a să se axeze pe creșterea... tivă a volumului de muncă prin... namente zilnice (cu durată in...

...area nivelului pregătirii fizice ge... Gimnastica de învioreare (îă... în mod organizat în colectiv) și...

...Se recomandă ca în cazul antrena... mentelor în aer liber, cind tempera... tura este scăzută, jucătorii să rămi...

Exerciții pentru dezvoltarea re-

zistenței și a rezistenței în regim de viteză, prin: alergări variate ca ritm și intensitate...

Exerciții pentru dezvoltarea forței, prin: transport de greutate, exerciții de tracțiune...

Mijloacele care vor fi folosite în lecțiile de antrenament la munte, trebuie să fie cit mai variate...

Alte mijloace pentru prima etapă: Folosirea sporturilor ajutatoare (baschet, handbal în 7 etc.)...

Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței și a rezistenței în regim de viteză...

Exerciții pentru perfecționarea procedeele tehnice de bază și îmbunătățirea procedeele specifice posturilor...

Articolul următor: Indicațiuni metodice pentru etapa de iarnă a perioadei pregătitoare.



Ceea ce vedeți în fotografie este un aspect din antrenamentul de ieri al echipei Progresul. La antrenamentul, care s-a desfășurat în întregime în aer liber...

Fotbaliști români peste hotare

(Urmare din pag. 1)

Nicosia, în compania unei selecții locale, alcătuită din jucătorii cluburilor Omonia și Olimpiakos...

R. D. Vietnam, la Hanoi, unde a sosit în ziua de 3 ianuarie.

Răspunzând invitației Comitetului de Cultură Fizică și Sport din R.D. Vietnam, fotbalistii echipei Petrolul urmează să susțină mai multe întâlniri...

După turneul în R. D. Vietnam, Petrolul urmează să evolueze și în Cambodgia.

Joi urma să plece în turneu în Republica Arabă Siria echipa Steaua - București.

Echipa Rapidului a primit o invitație din Belgia. Este vorba de un turneu pe bază de reciprocitate...

PETROLUL A SOSIT IN R. D. VIETNAM

După ultima partidă din cadrul turneului în Indonezia, susținută la 31 decembrie la Djakarta...

Trambulina din Râșnov a fost inaugurată

Trambulina construită în Valea Ceni din Râșnov, prin munca patrioților a sportivilor brașoveni...

- SENIORI: 1. Nicolae Munteanu (Dinamo Brașov) 205,2 p, 2. Eugen Kiss (Dinamo Brașov) 204,6 p...



N. Munteanu, câștigătorul concursului inaugural al trambulinei din Râșnov.

„Cupa Voința“ s-a aminat din lipsă de... zăpadă

Din cauza temperaturii ridicate din zilele zile, zăpada din Postăvar s-a topit în mare măsură...

DOUĂ SCRISORI..

Două scrisori, care reflectă aspecte diferite în ceea ce privește preocuparea față de organizarea etapei regionale și regionale a actualului ediții a „Cupei R.P.R.“ la fotbal...

În ziua meciului, cind jucătorii echipei de seniori de la Minerul s-au prezentat pe teren, magazinerul a refuzat să le dea echipamentul...

În ziua meciului, cind jucătorii echipei de seniori de la Minerul s-au prezentat pe teren...

Primul concurs Pronosport al anului oferă meciuri atractive

Primul concurs Pronosport al anului 1962 oferă un program cu meciuri atractive. Partidele din divizia A a campionatului italian...

- I. Lanerossi—Fiorentina (camp. italian A) II. Palermo — Roma (camp. italian A) III. Udinese — Milan (camp. italian A)...

SCHE





