



CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT

CIRCULAR NÚM. 31 – Novembre 2017

Benvolguts/des companys/es:

Quan complim ja tres anys del començament de les Circulars Tècniques de la Federació Balear d'Handbol ens donam compte de que poc a poc el nostre esport va pujant a les nostres Illes, malgrat, es veritat, no tan aviat com voldríem. Així ho confirmen la presència d'un equip a la màxima categoria de l'handbol femení (El "Puchi") amb els primers resultats positius, un equip a Primera Masculina (HC Eivissa) que ha començat molt bé la temporada, un augment de les fitxes i dels clubs, el debut d'un jugador de les Balears (Pere Vaquer) en el primer equip del FC Barcelona, etc.

En aquesta ocasió podreu trobar treballs sobre Tècnica-tàctica (defensa individual, finta), sobre Preparació física i Psicologia esportiva, així com un article d'opinió sobre la importància de la pràctica dels esports d'equip.

TÈCNICA-TÀCTICA

- La defensa individual. Una propuesta metodològica (Jorge Jiménez)
- La finta (Gabriel Torres)

OPINIÓ

- Practicar deportes de equipo previene problemas serios de la adolescencia (Victoria Toro)

PREPARACIÓ FÍSICA

- Máquinas y ejercicios con sobrecargas (Jonathan Esteve)

PSICOLOGIA ESPORTIVA

- Factores psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo (Claudio Gómez)

ENLLAÇOS

- [DeporteCienPorCien](#)