



DIRECTOR TÉCNICO

DEL SECTOR AMATEUR
EN ETAPA DE ALTA COMPETENCIA

UNIDAD I

Organización de la preparación de jugadores en etapa de alta competencia

- 1.1. Plan de entrenamiento
- 1.2. Macrociclo
- 1.3. Microciclo
- 1.4. Sesión de entrenamiento

UNIDAD II

Desarrollo de la preparación de jugadores en etapa de alta competencia

- 2.1. Entrenamiento de las capacidades físicas
- 2.2. Factores de rendimiento físico
- 2.3. Métodos de entrenamiento
- 2.4. Desarrollo de la amplitud de movimiento
- 2.5. Desarrollo de la fuerza
- 2.6. Desarrollo de la velocidad
- 2.7. Desarrollo de la resistencia
- 2.8. Preparación técnica del jugador
- 2.9. Preparación táctica del jugador
- 2.10. Preparación técnico-coordinativa
- 2.11. Prevención de lesiones

UNIDAD III

Dirección de equipos en etapa de alta competencia

- 3.1. Antes de un partido
- 3.2. Durante un partido
- 3.3. Después del partido

UNIDAD IV

Evaluación de la preparación física de jugadores en etapa de alta competencia

- 4.1. Evaluación mediante pruebas físicas
- 4.2. Interpretación de los resultados
- 4.3. Ubicación de las pruebas en el proceso del entrenamiento
- 4.4. Aspectos fundamentales de la organización de pruebas físicas