



FORMACIÓN FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

PROGRAMACIÓN Y DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DURANTE LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Curso de actualización de entrenadores 2018 – 2019

La semana de entrenamiento (también conocida como microciclo de entrenamiento) constituye la unidad funcional de la planificación deportiva y desarrollo de un equipo.

Programar y desarrollar de forma adecuada los contenidos de trabajo durante la misma, a lo largo de toda la temporada, determinará en gran medida el progreso y éxito de un equipo.

En este curso se ofrecen algunas de las herramientas necesarias para conseguir la máxima eficacia en el desarrollo de microciclos de entrenamiento.

VIERNES 14 – SEP – 17	16H a 20H
-----------------------	-----------

SÁBADO 15 – SEP – 17	10H a 14H
----------------------	-----------

Madrid, Puerta de Hierro	
--------------------------	--

Número de plazas:

20

Precio de inscripción:

25 €



Descripción

La formación de entrenadores es una estrategia fundamental para la Federación de Rugby de Madrid. Mejores entrenadores provocan que se desarrolle un mejor juego, elevando el nivel deportivo de nuestra federación.

Este curso de actualización de entrenadores busca que los participantes experimenten y compartan herramientas y habilidades necesarias en su ámbito de actuación en los clubes de nuestra federación.

Para quién es

El curso está dirigido a TODOS los entrenadores y entrenadoras de cualquier nivel de formación, especialmente:

- Entrenadores que dirigen equipos S14 en adelante, fundamentalmente S18 y senior.
- Entrenadores con más de 2 años de experiencia.
- También es apropiado para directores deportivos o personal de apoyo a entrenadores.

Prerrequisitos

- Cumplen el perfil del participante.
- Título de entrenador de rugby acreditado.
- Abonar el importe correspondiente a la inscripción (25 €)

Titulación

Certificado de asistencia al curso



Viernes 14 de septiembre

De 16h a 18h:

- El microciclo de entrenamiento aplicado a los deportes colectivos. Objetivo, tipos y desarrollo.

De 18h a 20h:

- Planificación y desarrollo de la preparación física y las cargas de trabajo durante la semana.

Sábado 15 de septiembre

De 10h a 12h:

- Organización e implementación del trabajo de melé orientado a la competición.

De 12h a 14h:

- Programación de los contenidos durante la semana y preparación de la competición.

