

## INDICE

### 1 - INTRODUCCION

### 2 - LA RESISTENCIA

#### 2.1 Definición

#### 2.2 Tipos de Resistencia

##### 2.2.1 Resistencia aeróbica

###### a) Definición

###### b) Formas de trabajo

###### b) 1 Carrera continua

—Definición

—Entrenamientos

—Observaciones

###### b) 2 Fartlek

—Definición

—Entrenamiento

##### 2.2.2 Resistencia anaeróbica

###### a) Definición

###### b) Formas de trabajo

###### b) 1 El entrenamiento en circuito

—Definición

—Organización

—Formas de trabajo

—N.º fijo de realización

—Tiempo fijo

### 3 - LA FLEXIBILIDAD

#### 3.1 Definición

#### 3.2 Factores a tener en cuenta para determinar el grado de dificultad de un movimiento de flexibilidad.

#### 3.3 Formas para su desarrollo

#### 3.4 Factores a tener en cuenta para el desarrollo de la flexibilidad.

- 3.5 Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.
  - 3.5.1 Hombros
    - a) Método activo
    - b) Método pasivo
  - 3.5.2 Piernas-Ejercicios de flexión y extensión, abducción, adducción.
    - a) Método activo
    - b) Método pasivo
  - 3.5.3 Tronco
    - Ejercicios de flexión, extensión, inclinación lateral, torsión.
    - a) Método activo
    - b) Método pasivo

#### **4 - LA VELOCIDAD**

- 4.1 Definición y tipos
- 4.2 Factores que intervienen en la velocidad
  - 4.2.1 Factores musculares
  - 4.2.2 Valor funcional del encéfalo y médula espinal
  - 4.2.3 Entrenamiento de la velocidad

#### **5 - LA FUERZA**

- 5.1 - Definición
- 5.2 - Factores a tener en cuenta
- 5.3 - Tipos de fuerza
- 5.4 - Ejercicios prácticos
  - Brazos (Ejercicios individuales sin móviles y con móviles, por parejas, con balón medicinal)
  - Extremidades inferiores (Ejercicios individuales sin móviles y con móviles, por parejas, con balón medicinal)
  - Músculos de la parte posterior del tronco (dorso-lumbares) (Ejercicios individuales sin móviles, con móviles, por parejas con balón medicinal)
  - Músculos de la parte anterior del tronco (abdominales) (Ejercicios individuales, por parejas, con balón medicinal)

## **6 - LA COORDINACION**

6.1 Definición

6.2 Clasificación de los equipos de coordinación  
global según Jean le Boulch

6.3 Ejercicios: Individuales por parejas, con aparatos

## **7 - PLAN GENERAL DE PREPARACION**

7.1 División

7.2 Pretemporada

7.3 Temporada

## **8 - BIBLIOGRAFIA**