



## **LEVEL 1 WORLD RUGBY Fuerza y Acondicionamiento**

### **OBJETIVOS**

- [ Conocer y desarrollar las necesidades del jugador principiante para que este apto para entrenar y jugar
- [ Reconocer qué componentes forman esas necesidades
- [ Saber hacer un análisis funcional básico del jugador
- [ Conocer las demandas de juego y los principios de entrenamiento para llevar a cabo un programa teniendo en cuenta los conceptos de planificación y periodización

### **ESQUEMA DE CONTENIDOS**

- [ Programa de desarrollo del jugador a largo plazo
- [ Evaluación funcional
- [ Adaptación anatómica
- [ Demandas del juego
- [ Acondicionamiento y velocidad
- [ Recuperación

### **PROFESORADO**

- [ Mar Álvarez

### **PERFIL**

- [ Entrenador de equipos senior autonómicos

### **FECHA**

- [ 8 y 9 de Julio.

### **FORMATO**

- [ 8 horas de clases presenciales, teórico – práctico. Comienza el 8 de julio desde las 16 h a las 20 h y el 9 de julio de 10 h a 14 h.

### **REQUISITOS MÍNIMOS**

- [ Nivel 1 Federativo

### **TITULACIÓN**

- [ Level 1 World Rugby Fuerza y Acondicionamiento.

### **PRECIO**

- [ 75 euros

