

ÍNDICE

ÍNDICE	1
INTRODUCCIÓN AL MÓDULO 3	3
UNIDAD 1	4
3.1.1.- Teoría general del entrenamiento	4
3.1.2.- Adaptación, umbrales y cargas	6
UNIDAD 2	9
3.2.1.- La metodología Análisis - Objetivos - Medios	9
UNIDAD 3	11
3.3.1.- Representación lógica del análisis	11
3.3.1.- Las leyes de la observación	12
UNIDAD 4	14
3.4.1.- La mejora de las cualidades físicas del jugador de tenis de mesa	14
3.4.2.- La prevención de accidentes	16
UNIDAD 5	18
3.5.1.- La mejora de las cualidades psicológicas del jugador de tenis de mesa	18
3.5.2.- La preparación para la competición	21
UNIDAD 6	23
3.6.1.- Análisis de los sistemas de juego	23
3.6.2.- Los fundamentos de la táctica	26
UNIDAD 7	28
3.7.1.- El análisis del punto	28
3.7.2.- Taxonomía o jerarquización de los objetivos	30

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 3, Índice

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

UNIDAD 8	31
3.8.1.- El entrenamiento por objetivos. Medida de la progresión		31
3.8.2.- Diferentes tipos de entrenamiento		32
UNIDAD 9	34
3.9.1.- Las bases de la periodicidad. Los ciclos		34
3.9.2.- Ejemplo de plan de entrenamiento		38
UNIDAD 10	46
3.10.1.- Perspectivas de futuro		46
3.10.2.- Conclusiones		47
BIBLIOGRAFÍA	48