



III JORNADAS TÉCNICAS DE WATERPOLO



LA PREPARACION FISICA EN EL WATEROLO - ABERT FERNÁNDEZ ABELLÁN (BETO)

INFORMACION DE INTERES

19 de Septiembre de 2015

Dirigido: Técnicos de Waterpolo, LCCAFD, TAFAD, personas en formación deportiva.

Horario: Sábado de 09:30 a 20:30

Lugar: Centro Galego de Tecnificación Deportiva (Pontevedra)

Precio: 50 Euros

BANCO CAIXA GERAL: ES90 0130-3006-28-0136951952

Las jornadas incluirán documentación de los contenidos y un certificado de asistencia

INSCRIPCION

Hasta el 12 de Septiembre de 2015

Documentación:

- Hoja de inscripción
- Fotocopia del DNI
- Resguardo ingreso bancario

Enviar toda la información a: info@fegan.org

CONTENIDOS

09:30 - 10:00	Introducción: “La preparación física en el waterpolo”
10:00 - 10:30	Las necesidades del Waterpolo
10:30 - 11:30	Las capacidades condicionales en el Waterpolo
11:30 - 12:30	Las relaciones preferenciales del entrenamiento condicionales con el juego
12:30-13:30	Trabajo específico por posiciones de juego
13:30-14:00	El portero
16:00-18:00	Practica 1
18:15-20:15	Practica 2

ALBERT FERNANDEZ ABELLAN

Director Técnico de WP en el Cente Natació Mataró y entrenador del primer equipo masculino
Entrenador Superior de Waterpolo LCCAFD
Máster en Alto Rendimiento en Deporte Colectivos
Máster oficial en Actividad Física y Salud
Profesor de la Escuela de entrenadores de la RFEN
Profesor de l'Escola Catalana de lésport i la FCN
Ha sido profesor en el INEFC de Barcelona



III JORNADAS TECNICAS DE WATERPOLO



HOJA DE INSCRIPCION

NOMBRE:

APELLIDOS:

DNI:

FECHA NACIMIENTO:

DIRECCION:

CP:

LOCALIDAD:

CLUB:

EMAIL:

TELEFONO CONTACTO:

TITULACIONES ACADEMICAS:

TITULACIONES DEPORTIVAS