

Objetivos psicológicos

Trabajar conjuntamente con el psicólogo para la disponibilidad competitiva al atleta y desarrollar las cualidades necesarias para un alto nivel competitivo

Coordinación y técnica

Flexibilidad

Velocidad (método de las repeticiones)

Preparación física general

El plan de trabajo tiene las siguientes actividades, donde se desarrollan principalmente la resistencia, la fuerza general, la coordinación y la técnica donde se busca un mejor desarrollo de las habilidades especiales adaptar al atleta a la carga de entrenamientos, aumento de la resistencia

Desarrollo multilateral

Desarrollo de la capacidad aeróbica máximo volumen de la carga

Desarrollo de la coordinación

Desarrollo de la fuerza- resistencia (ejercicios dinámicos gym)

Adaptarse a la resistencia mixta

Flexibilidad

Juegos en conjunto

Natación

Evaluaciones médicas y de capacidades físicas

Campamentos y concentraciones

Rehabilitación (sauna, hidroterapia, masoterapia)

Fuerza

Preparación especial

en este periodo se pone especial atención a la resistencia de la velocidad cuidado los aspecto de la técnica de la caminata y la coordinación de los movimientos se aumenta progresivamente la intensidad en el método continuo se implementa la utilización del método de la repeticiones y se realizan las siguientes actividades , medios y métodos

Preparación competitiva

- Resistencia (métodos continuos)
- Coordinación y técnica
- Flexibilidad
- Velocidad (método de las repeticiones)
- Fuerza
- Desarrollar la potencia aeróbica
- Adaptarse a los niveles de lactato y recuperación
- Aumentar el nivel aeróbico intensivo
- Aumentar el la tolerancia al lactato
- Natación
- Rehabilitación fisca sauna hidroterapia

Preparación precompetitiva

Donde se reduce la aplicación del método continuo y se incrementa el trabajo sobre de las repeticiones y las cargas variadas existen pocas sesiones de fuerza específica y se acentúan las de la técnica, coordinación y flexibilidad

- Resistencia
- Velocidad repeticiones intervalos
- Técnica y coordinación ejercicios específicos
- Fuerza
- Soporte de cargas de resistencia mixtas
- Aumento del nivel aeróbico intensivo
- Obtener marca deportiva
- Aumento de la capacidad aeróbica – anaeróbica



UAEM | Universidad Autónoma
del Estado de México



Espacios universitarios ocupados por María Guadalupe González Romero
para su preparación hacia Juegos Olímpicos de Río 2016

- Estadio Universitario Alberto "Chivo" Córdoba (Pista de atletismo).
- CEMAFyD (Centro de Medicina de la Actividad Física y el Deporte).
- Gimnasio de musculación Potros Salvajes.

