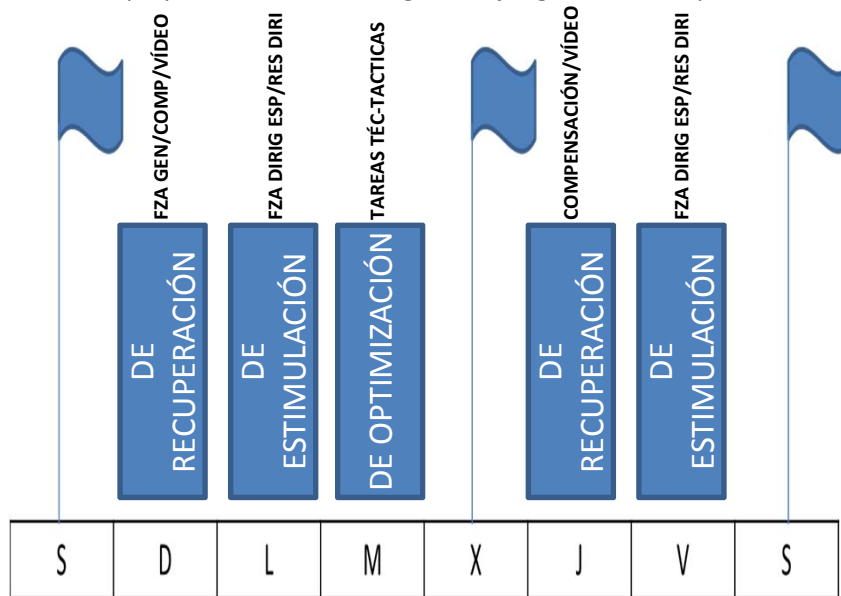


SUPUESTO PRÁCTICO EXAMEN

Imagina que eres el entrenador de un equipo de fútbol de categoría juvenil de un equipo puntero a nivel nacional. Este equipo entrena todos los días de la semana que son necesarios. Los entrenamientos están divididos en doble sesión mañana/tarde, dedicando por la mañana 2 horas a entrenar y 1h30 por la tarde.

Esta es una semana importante, ya que el equipo viene de jugar sábado contra el tercer clasificado de liga en casa de ellos, a mitad de semana tendrá la final de copa y el fin de semana siguiente juegan contra el primer clasificado (en casa y con una desventaja de dos puntos).



¿Cómo llamarías a ese microciclo?

PREPARATORIO

COMPETITIVO

TRANSITORIO

MANTENIMIENTO

¿Cómo organizarías las fases de la semana?

DE RECUPERACIÓN DEL PARTIDO ANTERIOR

DE ESTIMULACIÓN

DE OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO

COMPETITIVA

¿Cómo organizarías las sesiones entre partidos?. Ponles nombre, duración y características.

Realizarían todos los jugadores las mismas sesiones.

¿A qué aspectos les darías mayor importancia? ¿Por qué?

