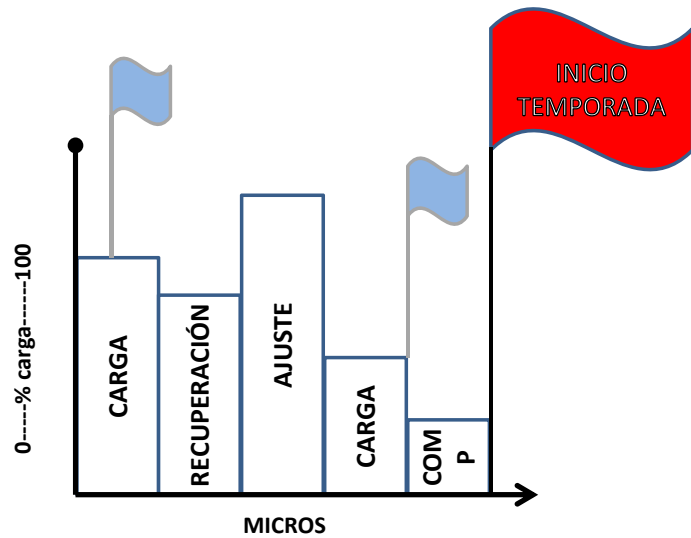


SUPUESTO PRÁCTICO DE EXAMEN

A continuación se os presenta el diseño de una pretemporada para un equipo de fútbol cadete (13-15 años). El equipo comienza los entrenamientos el día 26 de agosto y finaliza el 30 de septiembre. La frecuencia de entrenamiento es de 4 sesiones semanales de 2 horas cada una. Completa la tabla de abajo, detectando los 4 errores más importantes, razonándolos y proponiendo alternativas



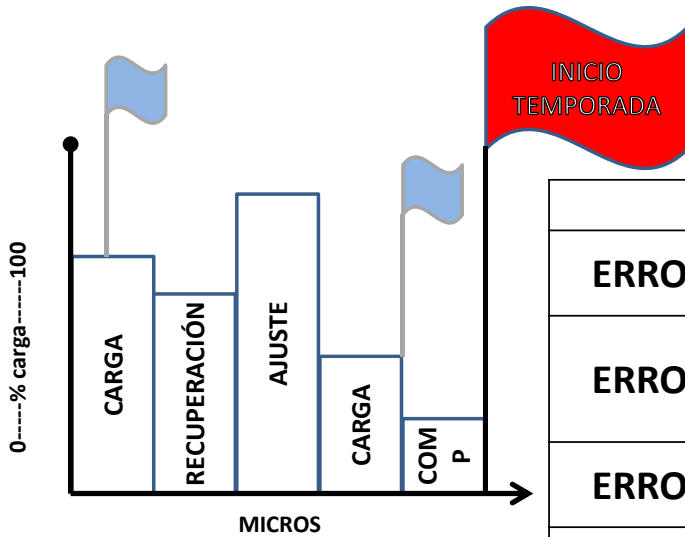
	RAZONAMIENTO	ALTERNATIVA
ERROR 1		
ERROR 2		
ERROR 3		
ERROR 4		

CONTENIDOS

- Micro CARGA: Evaluación y control
- Micro RECUPERACIÓN: regeneración y posibilitar adaptaciones del micro anterior
- Micro AJUSTE: incidir en déficits de entrenamientos detectados
- Micro CARGA: llevar al grupo al máximo nivel de exigencia y tolerancia
- Micro COMP: recuperar y supercompensar del micro anterior

SUPUESTO PRÁCTICO DE EXAMEN

A continuación se os presenta el diseño de una pretemporada para un equipo de fútbol cadete (13-15 años). El equipo comienza los entrenamientos el día 26 de agosto y finaliza el 30 de septiembre. La frecuencia de entrenamiento es de 4 sesiones semanales de 2 horas cada una. Completa la tabla de abajo, detectando los 4 errores más importantes, razonándolos y proponiendo alternativas



	RAZONAMIENTO	ALTERNATIVA
ERROR 1	La dinámica de organización de cargas en el microciclo es un desastre	Teniendo en cuenta el calendario y la edad de los sujetos buscar una dinámica de cargas coherente
ERROR 2	Los contenidos de los micros son un desastre, no se corresponden con los objetivos de los mismos	Reubicar correctamente (cada oveja con su pareja)
ERROR 3	El micro con mayor nivel de carga es de ajuste	Debería ser de impacto (bajo una correcta organización)
ERROR 4	el microciclo de recuperación está mal ubicado y con un nivel de carga excesivo	Eliminarlo o acercarlo a la competición

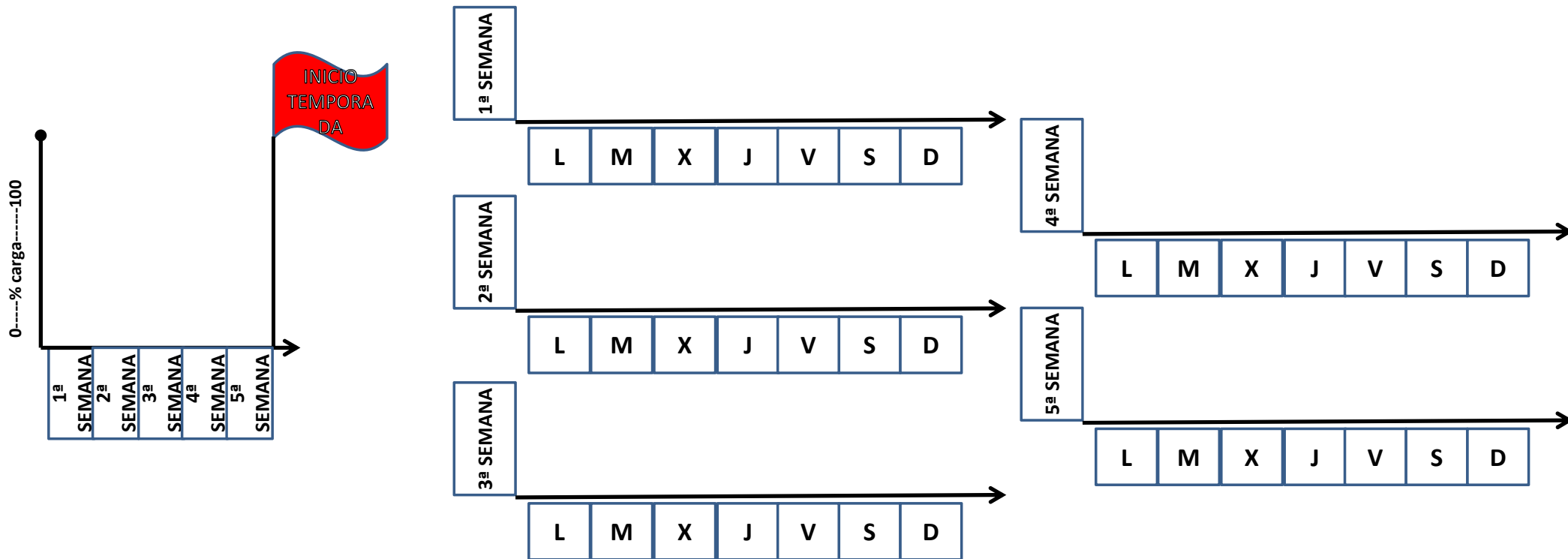
CONTENIDOS

Micro CARGA: Evaluación y control
Micro RECUPERACIÓN: regeneración y posibilitar adaptaciones del micro anterior
Micro AJUSTE: incidir en déficits de entrenamiento detectados
Micro CARGA: llevar al grupo al máximo nivel de exigencia y tolerancia
Micro COMP: recuperar y supercompensar del micro anterior

SUPUESTO PRÁCTICO DE EXAMEN

Ahora que ya has detectado los errores más gruesos, diseña correctamente la pretemporada, indicando:

- Microciclos, magnitud y objetivos. Tipos de sesiones que la componen.



SUPUESTO PRÁCTICO DE EXAMEN

Ahora que ya has detectado los errores más gruesos, diseña correctamente la pretemporada, indicando:

- Microciclos, magnitud y objetivos. Tipos de sesiones que la componen.

