

SUPUESTO PRÁCTICO N° 2

Don José Luis C.A. es Entrenador del equipo femenino de Balonmano “BALONMANO TAFALLA”, que acaba de ascender a la máxima categoría del balonmano femenino.

Esta persona acude al Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD), solicitando asesoramiento. Como Técnico Superior de Deporte, emita un informe en el que se analice y explique lo siguiente:

1º. Análisis de las capacidades condicionales de la modalidad. Diseño y Evaluación de una batería de test de capacidad física y antropométrica adaptada a este tipo de deportistas. Utilización de los datos obtenidos en el entrenamiento integrado.

2º Propuesta de pautas para el entrenamiento de fuerza y para la prevención de las lesiones más comunes (nº sesiones, carga, ejercicios básicos, intensidad, repeticiones...etc).