



**Pregunta 5**

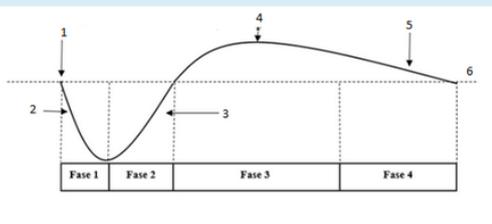
Sin responder aún

Puntuación como 1,50

⚑ Marcar pregunta

✎ Editar pregunta

Explica en que consiste cada una de las respuestas fisiológicas de la siguiente teoría.



- Fatiga
- Supercompensación
- Reducción
- Estímulo
- Homeostasis
- Recuperación



Fatiga descripción:

Supercompensación descripción:

Reducción descripción:

Estímulo descripción:

Homeostasis descripción:

Recuperación descripción:

**Pregunta 6**

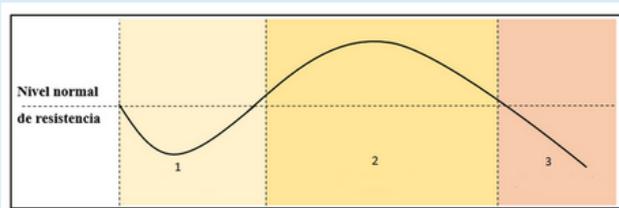
Sin responder aún

Puntuación como 1,00

⚑ Marcar pregunta

✎ Editar pregunta

Explica las fases del síndrome general de adaptación



Explicación del S.G.A.:

Fase 1

Fase 2

Fase 3

**Pregunta 7**

Sin responder aún

Puntuación como 1,50

⚑ Marcar pregunta

✎ Editar pregunta

Relaciona los siguientes componentes del plan de entrenamiento anual con su correspondiente definición.

Entrenamientos muy generales para mejorar la condición física del deportista, con alto volumen y baja intensidad.

Elegir...

Este periodo de tiempo tiene una duración de entre 2 y 6 semanas o microciclos. El macrociclo representa una la estructura de un programa de entrenamiento con varias semanas de adelanto.

Elegir...

Momento del plan de entrenamiento anual donde se trata de perfeccionar todos aquellos factores que preparan al deportista para participar con éxito en las competiciones importantes.

Elegir...

Se entrena para el mantenimiento de la condición física y rendimiento para competir. Mantenimiento de la intensidad con un bajo volumen.

Elegir...

Este periodo de tiempo hace referencia a un programa de trabajo semanal dentro del plan anual.

Elegir...

Entrenamientos en base a la especialidad deportiva. Aumenta la intensidad y el volumen baja ligeramente.

Elegir...

Es considerado como el momento en el que se establecen los fundamentos fisiológicos del rendimiento del deportista. A su vez, este periodo es dividido tradicionalmente en dos subfases, general y específica.

Elegir...

Fase que tiene lugar después del periodo competitivo con el objetivo de proporcionar una recuperación tanto fisiológica como psicológica de los periodos anteriores.

Elegir...

Entrenamientos muy similares a los de competición. Aumento de la intensidad y bajada drástica del volumen.

Elegir...

Periodo de recuperación donde se realiza una descarga de intensidad y volumen.

Elegir...