

### Pregunta 1

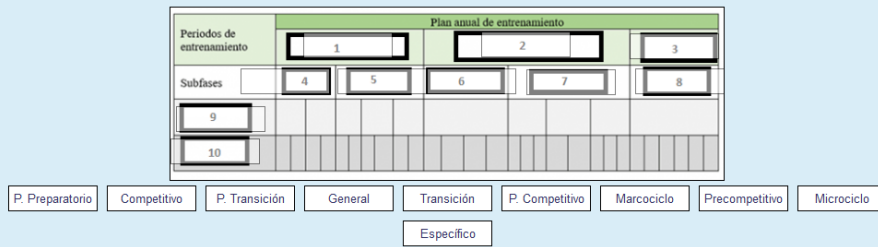
Sin responder aún

Puntúa como 1,00

Marcar pregunta

Editar pregunta

Coloca cada periodo en su lugar correspondiente en la siguiente gráfica de la planificación del entrenamiento.



### Pregunta 2

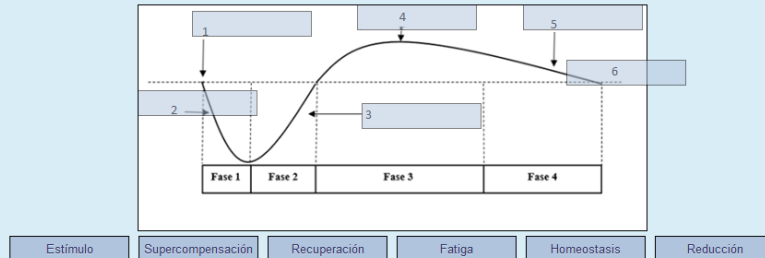
Sin responder aún

Puntúa como 1,00

Marcar pregunta

Editar pregunta

Identifica las respuestas fisiológicas que ocurren en cada fase de la siguiente gráfica.



### Pregunta 3

Sin responder aún

Puntúa como 1,50

Marcar pregunta

Editar pregunta

Relaciona los componentes de la carga externa del entrenamiento con las definiciones correspondientes.

- A. Es la magnitud del esfuerzo en la unidad de tiempo (Hegedüs, 2008). Se determina mediante el grado de fatiga y la forma de realización del ejercicio, siendo sus unidades el espacio de tiempo en minutos y segundos, velocidades en metros/segundo, kilómetros/minuto, frecuencia cardíaca, mmol/l de lactato o vatios, el peso en kg, cifras de porcentaje respecto de la mejor marca (Martin, Carl y Lehnertz, 2001).
- B. Es la medida cuantitativa global de las cargas de entrenamiento de diferente orientación funcional que se desarrollan en una sesión/micro/meso/macrociclo.
- C. Es la relación entre esfuerzo y descanso en un periodo de entrenamiento, de manera que cuanto menor sea el tiempo de recuperación entre cargas, mayor será dicho componente.
- D. Es el tiempo en que se aplica una carga o estímulo sin su interrupción (Hegedüs, 2008), o el periodo de influencia de un solo estímulo o periodo más largo en el que se trabaja con cargas de una misma orientación.
- E. Ocurre entre los 30 y 60 minutos después del entrenamiento, donde se eliminan los productos de la descomposición anaeróbica y se "paga" el débito de oxígeno.
- F. Se produce pasadas muchas horas después del entrenamiento, donde existe una restauración del equilibrio iónico y endocrino, se restablecen las reservas energéticas y se intensifica la síntesis de proteínas y enzimas destruidas durante el ejercicio.

Intensidad, Volumen, Densidad, Duración, Recuperación inmediata, Recuperación aplazada

### Pregunta 4

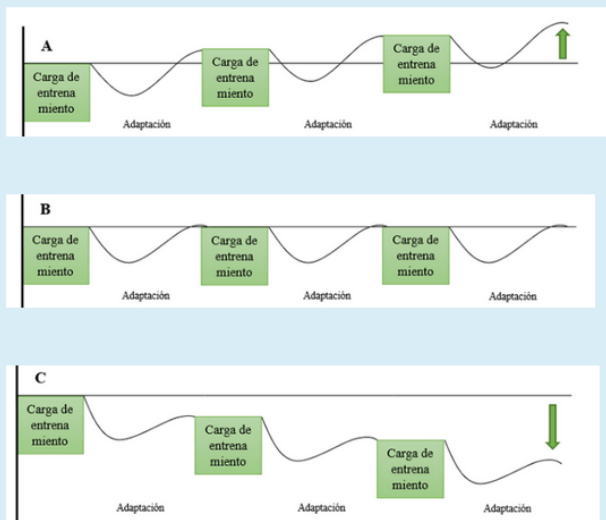
Sin responder aún

Puntúa como 1,50

Marcar pregunta

Editar pregunta

Explica que factores influyen en lo que ocurre en estas gráficas.



Gráfica A:

Aspecto de influencia 1:

Aspecto de influencia 2:

Gráfica B:

Aspecto de influencia 1:

Aspecto de influencia 2:

Gráfica C:

Aspecto de influencia 1:

Aspecto de influencia 2:

### Pregunta 5

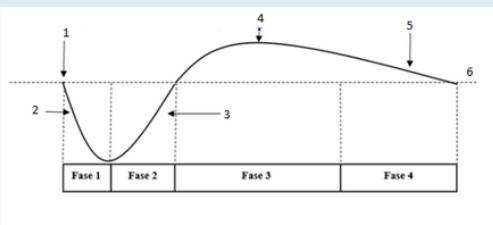
Sin responder aún

Puntúa 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

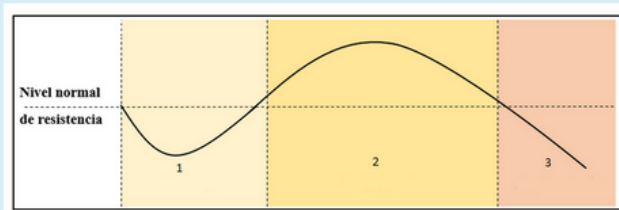
Sin responder aún

Puntúa 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

Puntúa 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...