

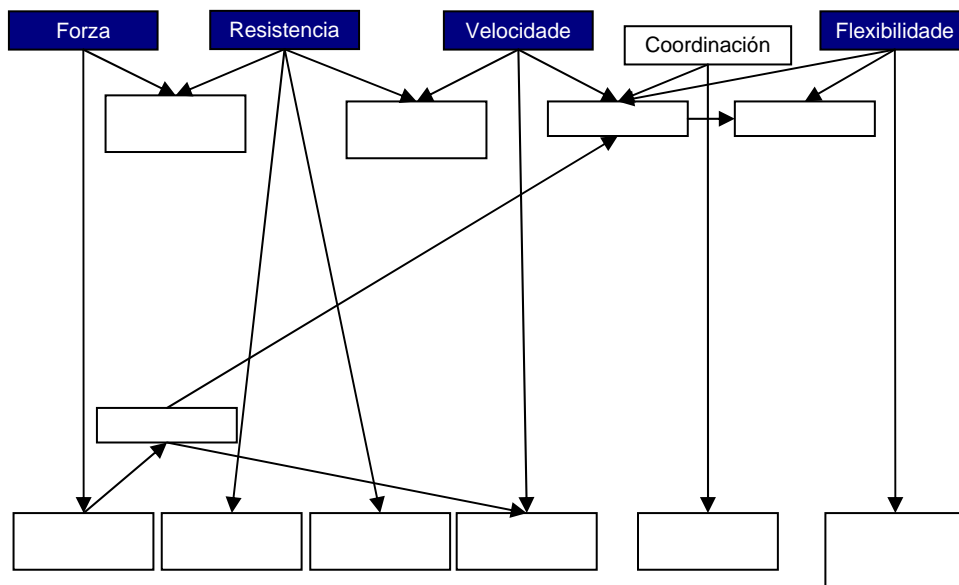
Sección 09 Exercicios de apoio

Planificación e Avaliación das Capacidades Físicas

1. Relaciona con frechas.

- | | | |
|----|---------------------------------|--------------------------------------|
| a) | microciclo. | ▪ adaptación biolóxica. |
| b) | course navette. | ▪ Potencia aeróbica máxima. |
| c) | adestramento básico e continuo. | ▪ condición física xeral. |
| d) | supercompensación. | ▪ adaptación en función do estímulo. |
| e) | umbral de adestramento | ▪ 2-6 semanas |
| f) | macrociclo | ▪ Medición VO2 máximo.. |
| g) | Test de Cooper. | ▪ relación óptima esforzo-descanso. |
| h) | Principio de esforzo | ▪ periodización do adestramento. |

2. Completa o seguinte esquema.



3. enumera os tres grandes grupos nos que están divididos os Principios do Adestramento.

4. Verdadeiro / Falso.

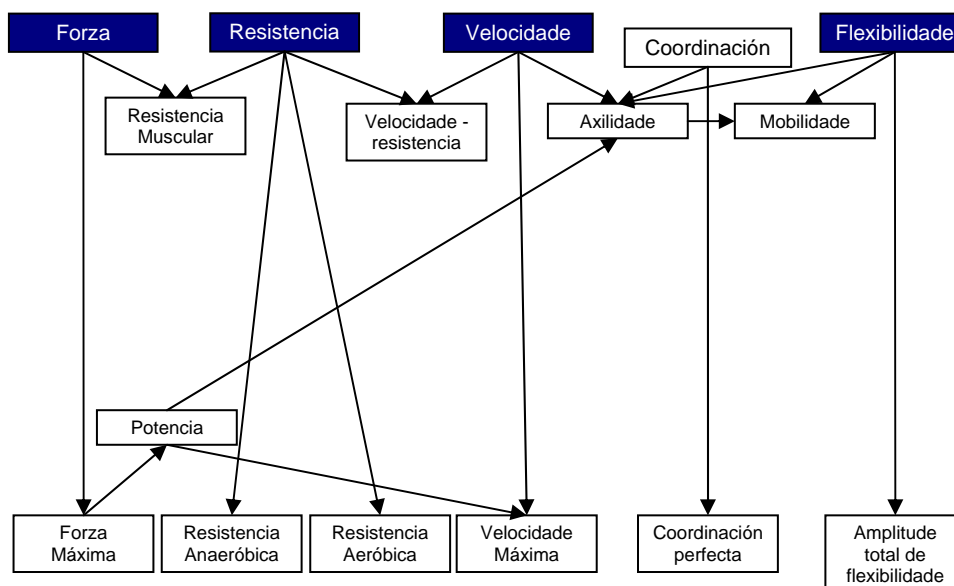
<ul style="list-style-type: none"> Podemos dividir a condición física en condición física xeral e condición física específica. 	
<ul style="list-style-type: none"> A adaptación biolóxica depende da Lei do Umbral, da supercompensación e dos Principios do Adestramento Deportivo. 	
<ul style="list-style-type: none"> Un estímulo que sobrepasa o noso nivel do umbral provoca unha mellora no noso nivel de rendemento 	
<ul style="list-style-type: none"> Un estímulo de adestramento por debaixo do umbral non mellora o noso nivel de adestramento. 	
<ul style="list-style-type: none"> Para medir o noso VO2 máx utilizamos o test de Conconi. 	
<ul style="list-style-type: none"> A potencia está relacionada coa condición física e a habilidade atlética. 	
<ul style="list-style-type: none"> O microciclo é a sesión básica do adestramento. 	
<ul style="list-style-type: none"> Os períodos nos que podemos dividir o adestramento son: preparación, competición e transición. 	
<ul style="list-style-type: none"> O tempo de descanso despois dun esforzo aeróbico do 90% é de 12 horas. 	
<ul style="list-style-type: none"> A través do adestramento somos capaces de chegar ao 90% da nosa capacidade de rendemento. 	

RESPOSTAS

1. Relaciona con frechas.

- | | | | |
|----|---------------------------------|---|--------------------------------------|
| i) | microciclo. | → | ■ adaptación biolóxica. |
| j) | course navette. | → | ■ Potencia aeróbica máxima. |
| k) | adestramento básico e continuo. | → | ■ condición física xeral. |
| l) | supercompensación. | → | ■ adaptación en función do estímulo. |
| m) | umbral de adestramento | → | ■ 2-6 semanas |
| n) | macrociclo | → | ■ Medición VO2 máximo.. |
| o) | Test de Cooper. | → | ■ relación óptima esforzo-descanso. |
| p) | Principio de esforzo | → | ■ periodización do adestramento. |

2. Completa o seguinte esquema.



3. enumera os tres grandes grupos nos que están divididos os Principios do Adestramento.

**PRINCIPIOS DE
ESFORZO**

Para iniciar os efectos da adaptación

**PRINCIPIOS DE
CICLIZACIÓN**

Para asegurar a adaptación

**PRINCIPIOS DE
ESPECIALIZACIÓN**

Para guiar a adaptación nunha dirección específica

4. Verdadeiro / Falso.

▪ Podemos dividir a condición física en condición física xeral e condición física específica.	V
▪ A adaptación biolóxica depende da Lei do Umbral, da supercompensación e dos Principios do Adestramento Deportivo.	V
▪ Un estímulo que sobrepasa o noso nivel do umbral provoca unha mellora no noso nivel de rendemento	F
▪ Un estímulo de adestramento por debaixo do umbral non mellora o noso nivel de adestramento.	V
▪ Para medir o noso VO2 máx utilizamos o test de Conconi.	F
▪ A potencia está relacionada coa condición física e a habilidade atlética.	V
▪ O microciclo é a sesión básica do adestramento.	F
▪ Os períodos nos que podemos dividir o adestramento son: preparación, competición e transición.	V
▪ O tempo de descanso despois dun esforzo aeróbico do 90% é de 12 horas.	F
▪ A través do adestramento somos capaces de chegar ao 90% da nosa capacidade de rendemento.	V