

CUESTIONARIO 3_1617

1. Las sesiones complementarias tienen como objetivo principal

- (A) Conseguir adaptaciones
- (B) Favorecer la asimilación de microciclos anteriores
- (C) Preparar para la posterior sesión de desarrollo
- (D) Controlar el estado del deportista
- (E) Favorecer la recuperación

2. Un microciclo de impacto se diseña principalmente con sesiones de

- (A) Sobrecarga
- (B) Competición
- (C) Impacto
- (D) Desarrollo
- (E) Ninguna es cierta

3. Un microciclo de ajuste se diseña prioritariamente con sesiones de

- (A) Sobrecarga y desarrollo
- (B) Competición y recuperación
- (C) Recuperación y mantenimiento
- (D) Desarrollo
- (E) Ninguna es cierta

4. El mesociclo gradual tiene como objetivo prioritario

- (A) Obtención de resultados
- (B) Pulir defectos
- (C) Evaluar el nivel alcanzado
- (D) Preparar de forma progresiva
- (E) Todas son ciertas

5. El mesociclo precompetitivo tiene como objetivo

- A** Obtención de resultados
- B** Pulir defectos
- C** Evaluar el nivel alcanzado
- D** Preparar de forma progresiva
- E** Todas son ciertas