

CUESTIONARIO 7_1617

1. El ATR de Navarro se basa en

- A La reducción de las capacidades a entrenar
- B El uso de tiempos óptimos de desarrollo de las cargas de entrenamiento antes de agotar los sistemas energéticos
- C La superposición del entrenamiento residual
- D Una mayor variación y por tanto motivación
- E Todas las opciones son correctas

2. En el ATR, los objetivos a conseguir por fases y en el orden correcto son:

- A Elevación del potencial técnico y motor, transformación en la preparación específica y logro de los mejores resultados
- B Transformación del potencial motor y técnico, elevación del potencial motor y técnico, logro de los mejores resultados
- C Logro de los mejores resultados, volumen óptimo e intensidad aumentada
- D Fuerza y técnica específica, intensidades moderadas y entrenamiento bien descansado
- E El ATR no sigue una estructura de fases

3. El concepto “direcciones determinantes del rendimiento”..

- A Es propio de la periodización microestructurada
- B Es propio de la periodización táctica
- C Es propio de la organización cibernética o lógica del entrenamiento
- D Es propia de la periodización cognitivista
- E Todas las opciones son falsas

- 4.** El índice de carga de los mesociclos en las campanas estructurales se obtiene
- (A)** Sumando los porcentajes determinantes y condicionantes y multiplicándolos por el número de micros
 - (B)** Sumando los porcentajes determinantes y condicionantes y dividiéndolos por el número de micros
 - (C)** Restando los porcentajes determinantes y condicionantes y multiplicándolos por el número de micros
 - (D)** Restando los porcentajes determinantes y condicionantes y dividiéndolos por el número de micros
 - (E)** En las campanas estructurales los mesociclos no tienen índice de carga
- 5.** Según los modelos de alta forma deportiva para deporte colectivo durante la pretemporada
- (A)** Existe un volumen concentrado de condición específica
 - (B)** El volumen técnico-táctico va disminuyendo conforme avanza la misma
 - (C)** El volumen de condición genérica recibe el mismo tratamiento que el específico
 - (D)** La intensidad es estable
 - (E)** El efecto sinérgico de las cargas no es importante