**TALLER DE GRADO NOVENO**

**Indicador de desempeño:** Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.

**Tema:** El entrenamiento.

**Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

**Sobreentrenamiento**

El sobreentrenamiento a menudo referido como (síndrome de sobreentrenamiento, burnout, sobreentrenamiento deportivo), es considerado como una respuesta poco adaptativa al estrés del entrenamiento y la competencia, habitualmente debido a la exposición continuada a cada vez más altos niveles de cargas de entrenamiento, con pocos períodos de descanso. El final de este proceso de estrés crónico, con gran variedad de sintomatología tanto biológica como psicológica, es lo que se conoce como síndrome de entrenamiento SSE1​.

Fender (1989) considera que el burnout es una reacción a los estresores de una competencia atlética, caracterizada por sentimientos de agotamiento emocional, una actitud impersonal hacia los sujetos del entorno deportivo y un deterioro en el rendimiento deportivo.

Se encuentra íntimamente relacionado con el estrés generado por el ambiente y las capacidades de afrontamiento al estrés de las personas. Cuando el afrontamiento es exitoso, se sobrepone a la carga de estrés y se regresa a la homeostasis; cuando el afrontamiento no es exitoso ocurre el (sobreentrenamiento).



**Videos explicativos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Nm33E8rh9VY>

Actividad

Observa el video sobre sobreentrenamiento y saca ideas principales, también saca palabras desconocidas y busca su significado (nota: recomiendo que sea corto)