

CUESTIONARIO 10_1617_1920

1. En cuanto a los requerimientos de Fuerza Dinámica Máxima:

- A Los deportes individuales, cíclicos y de larga duración, tienen los requerimientos de FDM más altos
- B Deportes como la halterofilia basan sus entrenamientos en la resistencia a la fuerza y la fuerza explosiva ante cargas bajas
- C Los deportes colectivos se ven más beneficiados del trabajo de F ante cargas altas
- D Existen deportes (como el piragüismo) que pese a tener altas demandas de FDM, también tienen altas demandas de resistencia a la fuerza
- E En los deportes con menores requerimientos de FDM no sería necesaria la programación a largo plazo del entrenamiento de la fuerza

2. ¿Cómo evoluciona la carga (en el entrenamiento de fuerza) durante las primeras etapas?

- A Debe comenzar con porcentajes relativamente altos para adaptar estructuras musculotendinosas
- B Debe progresar durante el ciclo con subidas rápidas y bajadas largas (ej. 2 + 4)
- C La carga en un ciclo de fuerza de un deportista novel debería ser constante a lo largo de todo el ciclo
- D Debe comenzar con porcentajes relativamente bajos y progresar con aumentos largos y paulatinos (ej. 5 + 1)
- E Debería progresar en función del calendario competitivo

3. ¿Cómo evoluciona la carga (en el entrenamiento de fuerza) en deportistas experimentados?

- A Comienza con porcentajes de carga más altos que en los deportistas noveles
- B Debe progresar con aumentos de carga más largos que los noveles (ej. 5 + 1)
- C La carga en un ciclo de fuerza de un deportista experimentado debería ser constante en el ciclo
- D La evolución de la carga no debe verse afectada por el calendario competitivo
- E Cuanto mayor nivel tenga el deportista mayor duración debemos dar a los aumentos de carga en cada fase

- 4.** ¿Cual de estos aspectos generales para la planificación del entrenamiento de la fuerza NO es correcto?
- (A)** No se recomienda más de dos semanas seguidas con cargas máximas
 - (B)** Durante periodo competitivo, se recomienda alejar las sesiones de fuerza 48h antes y después de la competición
 - (C)** Se recomienda ajustar los ciclos para tratar de mantener el entrenamiento de fuerza durante todo el año
 - (D)** Se recomienda comenzar a reducir la intensidad de los entrenamientos entre 3 y 4 semanas antes de la competición
 - (E)** Podemos considerar ciclos completos aquellos que duran entre 10 y 14 semanas
- 5.** Acerca de los 4 tipos de ejercicios en el entrenamiento de fuerza propuestos por Badillo y vistos en clase:
- (A)** Los ejercicios localizados permiten una mayor transferencia de la fuerza al gesto deportivo
 - (B)** Los ejercicios localizados hacen referencia al squat, press banca y dominadas y sus respectivas variantes
 - (C)** Los ejercicios generalizados de potencia no deben aparecer en las primeras etapas del entrenamiento de fuerza
 - (D)** Los ejercicios específicos se recomiendan en mayor medida en etapas avanzadas del entrenamiento de fuerza
 - (E)** Los ejercicios generalizados de fuerza se refieren a movimientos olímpicos principalmente