

CUESTIONARIO 12_1617_1920

1. El entrenamiento sistemático de la resistencia presenta diferentes adaptaciones fisiológicas. Señala cual de las siguientes no lo es:

- A Un mayor número de eritrocitos, a largo plazo.
- B Un aumento del número y el tamaño de las mitocondrias a largo plazo
- C Un aumento del plasma sanguíneo a corto plazo
- D Una mayor capacidad contráctil del miocardio
- E Una menor resistencia periférica total

2. El tiempo de recuperación del entrenamiento y desarrollo de la capacidad aeróbica es variable y dependerá de la carga de entrenamiento, su duración:

- A Puede variar entre las 5 a 8 horas
- B Es similar al aeróbico-anaeróbico cuando la carga es similar, estando en torno a las 48 horas
- C Al ser una intensidad submáxima no requiere de tiempo de recuperación
- D Será entre las 24 y 72 horas
- E Se verá influido por la cantidad de estímulos aneróbicos que se produzcan

3. Un modelo de distribución de la intensidad polarizado:

- A Prioriza el entrenamiento a intensidades moderadas
- B Prioriza el entrenamiento a intensidades bajas
- C Prioriza el entrenamiento a intensidades altas
- D Todas son incorrectas
- E Todas son correctas

4. El entrenamiento aeróbico a intensidades submáximas:

- A No produce cambios en el VO₂max
- B Aumenta el gasto cardíaco
- C Disminuye el volumen sistólico
- D Aumenta la frecuencia cardíaca
- E Todas son incorrectas

5. Respecto a la mejora del VO₂max, señala la incorrecta

- (A)** Se ha observado que siempre es más favorable el HIT como estrategia
- (B)** Hay disparidad en la literatura, pero hay una predominancia que favorece el HIT en personas sanas
- (C)** Las mayores mejoras se producen en personas con un nivel inicial bajo
- (D)** Parte de la literatura ha observado mayores mejoras con el grupo que entrenaba de forma continua respecto al HIT
- (E)** Es necesario trabajo a alta intensidad para su mejora en deportistas entrenados