

CUESTIONARIO 2_1617_1920

1. EL BINOMIO DOSIS-RESPUESTA SE RELACIONA CON LA CARGA DE ENTRENAMIENTO.....

- (A) CUANDO ENTENDEMOS QUE LA DOSIS HACE REFERENCIA A LA CANTIDAD DE ENTRENAMIENTO Y LA RESPUESTA A LA CALIDAD DEL MISMO
- (B) CUANDO ENTENDEMOS QUE LA DOSIS HACE REFERENCIA AL ESTÍMULO Y LA RESPUESTA AL NIVEL DE FATIGA Y TIEMPO DE RECUPERACIÓN
- (C) A LARGO PLAZO Y TRAS VARIAS TEMPORADAS DE ENTRENAMIENTO
- (D) SÓLO EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE, NUNCA EN EL ÁMBITO DE LA PRÁCTICA FÍSICA PARA LA SALUD
- (E) DEPENDIENDO DEL MOMENTO DE LA TEMPORADA DEL DEPORTISTA

2. EL PROCESO DE APLICACIÓN DE CARGAS DE ENTRENAMIENTO....

- (A) SIEMPRE CONDUCE A PROCESOS DE SUPERCOMPENSACIÓN DEL DEPORTISTA
- (B) DEBE MANEJARSE SIEMPRE PARA EVITAR LOS PROCESOS DE SATURACIÓN DEL DEPORTISTA
- (C) DEBE REALIZARSE TENIENDO EN CUENTA LA EDAD, EXPERIENCIA Y NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA
- (D) ATIENDE A UN MODELO DE CAJA NEGRA
- (E) PERSIGUE LA TRANSADAPTACIÓN DEL DEPORTISTA

3. LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

- (A) HACE REFERENCIA A TODOS LOS ESTÍMULOS ESTRESORES A LOS QUE SE VE SOMETIDO EL DEPORTISTA
- (B) SÓLO HACE REFERENCIA AL ENTRENAMIENTO PRESCRITO AL DEPORTISTA
- (C) NO NECESITA DE INDICADORES DE IMPACTO
- (D) NO INCLUYE FACTORES SOCIALES O CONTEXTUALES
- (E) NO UTILIZA MARCADORES ESPECÍFICOS EN SU MONITORIZACIÓN

4. DE ENTRE LAS SIGUIENTES MEDIDAS DE CARGA EXTERNA CUÁL NO ES UTILIZADA PARA PRESCRIBIR ENTRENAMIENTO

- (A) POTENCIA
- (B) TIEMPO
- (C) REPETICIONES
- (D) ACELEROMETRÍA
- (E) DISTANCIA

5. CUÁL DE LAS SIGUIENTES MEDIDAS INTERNAS SE DESACONSEJA POR SU ALTO COSTE

- (A) RPE
- (B) CUESTIONARIOS DE BIENESTAR
- (C) TRIMP
- (D) FC
- (E) CONSUMO DE OXÍGENO