

CUESTIONARIO_3_1617_1819

1. Las únicas sesiones que sólo admiten un nivel de carga supramáxima son:

- A Las de competición
- B Las de evaluación
- C Las de desarrollo
- D Las de mantenimiento
- E las de competición

2. Las sesiones de recuperación:

- A Pretenden hacer descansar al deportista
- B Son habitualmente muy utilizadas en el ámbito de salud
- C Pretenden conseguir adaptaciones
- D Son poco utilizadas en el entorno de salud con densidades de práctica física semanal bajas
- E Pretenden controlar el estado del deportista

3. La principal diferencia entre un micro de ajuste y un precompetitivo es:

- A La magnitud de la carga en las sesiones
- B La orientación
- C El tipo de sesiones
- D El nivel de exigencia ponderado
- E El ámbito deportivo en el que se aplique

4. Los microciclos de recuperación:

- A Son muy utilizados en el ámbito de la salud
- B Son muy utilizados en el ámbito del deporte colectivo
- C Son muy utilizados para evaluar el nivel alcanzado
- D Para preparar de forma progresiva
- E Son utilizados principalmente en el ámbito del deporte cíclico individual

5. La división tradicional de mesociclos atiende a:

- A** la obtención de resultados
- B** El estudio de las principales patologías
- C** El momento de la temporada
- D** la organización de la intervención en el ámbito de salud
- E** En la división tradicional de mesociclos no se atiende a nada