

CUESTIONARIO 9_1617_1920

1. ¿Cuál es la principal característica de un programa de intensidad progresiva mixta (PIPM)?
- A Que puede aplicarse con deportistas en iniciación
 - B Que tiene grandes oscilaciones entre volumen e intensidad a mitad del programa
 - C Que permite una alternancia de volumen e intensidad aproximadamente al llegar al 85% de la intensidad
 - D Que permite entrenar largos periodos de tiempo manteniendo una intensidad estable
 - E Todas las demás son características del PIPM
2. Dentro de un ciclo de fuerza, ¿a qué se hace referencia con el concepto fuerza útil?
- A A la máxima fuerza capaz de desarrollar el deportista, optimizando su desarrollo hacia el final del ciclo
 - B A la capacidad de producir fuerza en el menor tiempo posible, apareciendo su desarrollo desde la primera fase del ciclo
 - C A la fuerza específica del deporte practicado, optimizando su desarrollo en la fase final del ciclo
 - D A la fuerza relativa a la máxima desarrollada por el deportista, y se desarrolla durante todas las fases del ciclo
 - E Al déficit entre la máxima producción de fuerza y la fuerza desarrollada a bajas intensidades
3. De manera general, ¿qué objetivo se persigue en la 3a fase del ciclo de fuerza?
- A Mejorar la Fmax (principalmente via hipertofia) así como la Fexp y Fútil
 - B Mantener la Fmax así como desarrollar la Fexp y Fútil
 - C Mejorar la Fmax (principalmente via neural) así como la Fexp y Fútil
 - D Mantener la Fmax y la Fexp, mientras se desarrolla la Fútil
 - E Mejorar la Fexp, mantener la Fmax y comenzar con el trabajo de Fútil

4. En cuanto a la duración del ciclo de fuerza:

- (A)** No debe ser menor a las 14-16 semanas
- (B)** Lo ideal es que sea mayor a 8 semanas pero sin llegar a 10 o 12 semanas
- (C)** Si el deportista es experto, no importa que nos pasemos de 14-16 semanas
- (D)** Si el deportista es novel, deberíamos reducir los tiempos a 6-8 semanas
- (E)** En deportes colectivos, lo habitual es no tener tiempo suficiente para desarrollar un ciclo completo

5. La programación del entrenamiento de fuerza en deportistas noveles debe tener en cuenta que:

- (A)** Debemos comenzar con ciclos cortos, para no quemar etapas
- (B)** Debemos progresar de ciclos cortos a ciclos más largos
- (C)** Debemos tener en cuenta que en las primeras etapas, los ejercicios deben ser específicos
- (D)** Debemos progresar de 4 o 5 ciclos por temporada (en las primeras etapas) a menor número de ciclos por temporada
- (E)** Deberíamos realizar ciclos completos en las primeras etapas relativizando el resultado en competición