

CUESTIONARIO 13_1617

-
1. A la hora de establecer los objetivos en la planificación del entrenamiento, hay que respetar una serie de características de los mismos como por ejemplo
- A Tener en cuenta los medios disponibles
 - B Que sean fácilmente alcanzables
 - C Que sean controlables y motivantes
 - D Que no sean muy exigentes
 - E Ninguna de las anteriores se corresponde con esas características
2. ¿Cuál de los siguientes aspectos no es un factor a considerar a la hora de elaborar un microciclo?
- A Establecer los días de competición y entrenamiento
 - B Establecer los objetivos del microciclo
 - C Decidir el carácter del entrenamiento
 - D La mejor marca personal de un deportista de disciplinas colectivas
 - E Establecer la carga del microciclo
3. El concepto “direcciones determinantes del rendimiento”...
- A Es propio de la periodización microestructurada
 - B Es propio de la periodización táctica
 - C Es propio de la organización cibernética o lógica del entrenamiento
 - D Es propia de la periodización cognitivista
 - E Todas las opciones son falsas
4. Para un deportista de las disciplinas englobadas en el grupo C para el desarrollo de la fuerza, el porcentaje máximo del RM se alcanza
- A En la primera fase del ciclo
 - B En la segunda fase del ciclo
 - C En la tercera fase del ciclo
 - D En la cuarta fase del ciclo
 - E En la quinta fase del ciclo

5. La respuesta fisiológica a largo plazo producida por el entrenamiento de resistencia afecta al volumen sistólico:

- A** disminuyéndolo ante el ejercicio submáximo
- B** Aumentándolo ante el ejercicio submáximo
- C** Disminuyéndolo en reposo
- D** Disminuyéndolo ante esfuerzos maximales
- E** El entrenamiento de resistencia no afecta al volumen sistólico