

APELLIDOS:

NOMBRE:

**Planificación del Entrenamiento deportivo**

**Convocatoria ordinaria junio 2017**

La prueba de la asignatura consta de 50 preguntas tipo test y cuatro supuestos prácticos. Las preguntas tipo test tienen 5 opciones de las que **sólo una es la verdadera**. Cada cuatro preguntas mal contestadas resta una bien (las que se dejan en blanco no restan). Estas preguntas constituyen el 50% de la nota final. Los supuestos prácticos puntúan 1.6 puntos cada uno, suponiendo el 50% restante de la nota.

1. Según la definición vista en clase de planificación del entrenamiento o la actividad física:
  - a. Debe tener una base científica.
  - b. No debe ser discutida por todos los estamentos participantes.
  - c. Debe ser solamente coordinada y controlada.
  - d. Debe respetar los principios y normas del entrenamiento.
  - e. **Las opciones a y d son verdaderas.**
2. Si tenemos en cuenta la duración y los contenidos de la planificación:
  - a. El intervalo mínimo de duración de este proceso sería de 4 años y estaría vinculada con los objetivos a medio plazo.
  - b. **El intervalo mínimo de duración de este proceso sería de 1 año y estaría vinculada con los objetivos a corto plazo.**
  - c. El intervalo mínimo de duración de este proceso sería de 2 años y estaría vinculada con los objetivos a medio plazo.
  - d. El intervalo mínimo de duración de este proceso sería de 6 años y estaría vinculada con los objetivos a largo plazo.
  - e. El intervalo mínimo de duración de este proceso sería de 8 años y estaría vinculada con los objetivos a largo plazo.
3. Cuando planificamos a largo plazo dentro de un deporte concreto, debemos estructurar las etapas de entrenamiento (de base, de especialización, de alto rendimiento) teniendo en cuenta:
  - a. **Las particularidades de la disciplina deportiva y la edad óptima para alcanzar el máximo rendimiento.**
  - b. Los objetivos a alcanzar en cada etapa independientemente del estado madurativo.
  - c. Los test condicionales, perceptivos y procedimentales más utilizados por los deportistas de alto nivel.
  - d. Las patologías más comunes como consecuencia de la práctica deportiva.
  - e. Ninguna de las opciones son aspectos a tener en cuenta según la pregunta.
4. Según Vasconcelos (2000) en su esquema de organización del proceso de planificación del entrenamiento deportivo:
  - a. Debo comenzar definiendo los objetivos.
  - b. Antes de periodizar hay que definir la carga de entrenamiento
  - c. La evaluación del proceso de entrenamiento es opcional.
  - d. **Los medios y métodos se detallarán una vez que se haya definido la carga.**
  - e. La evaluación del proceso y del entrenamiento son conceptos equivalentes.
5. Un buen y completo diagnóstico y análisis de las condiciones en el proceso de planificación contemplaría:
  - a. La rápida evolución de la intensidad del entrenamiento.
  - b. La recogida de información del análisis de la modalidad deportiva y el perfil del deportista.
  - c. **La recogida de información del análisis de la modalidad deportiva, el perfil del deportista y el análisis del contexto.**

APELLIDOS:

NOMBRE:

- d. Se centraría en el historial deportivo y de salud
  - e. Las opciones a y d son las correctas.
6. Según la definición de carga de entrenamiento aportada por Navarro (2004):
- a. La carga se puede dividir en tres grandes factores: naturaleza, magnitud y orientación.
  - b. La organización de la carga las diferencia en cargas selectivas y complejas.
  - c. La distribución de la carga puede ser simultánea o secuencial.
  - d. La magnitud de la carga hace referencia al volumen, la intensidad y el potencial.
  - e. **Ninguna de las anteriores opciones es correcta.**
7. Cuando la edad y la experiencia de los deportistas es menor:
- a. La intensidad y el volumen de la carga son aleatorios.
  - b. La intensidad y el volumen deben aumentar rápidamente durante el primer año.
  - c. La intensidad y el volumen deben reducirse rápidamente durante el primer año.
  - d. **Es mejor utilizar un aumento gradual en ondas amplias.**
  - e. Es mejor utilizar un aumento gradual en ondas cortas.
8. La principal diferencia en la organización de la carga de forma que se interconecte simultánea o secuencialmente radica en:
- a. El gusto del entrenador.
  - b. **El uso de un modelo tradicional o concentrado.**
  - c. El tipo de deportista.
  - d. Ninguna de las tres opciones anteriores explica la diferencia.
  - e. Las opciones a, b y c explican correctamente la diferencia.
9. Cuando hablamos de un método paralelo-complejo nos estamos refiriendo a:
- a. El uso de cargas acentuadas.
  - b. El uso de cargas concentradas.
  - c. Un sistema que mejora rápidamente y en contraposición a otros el estado de entrenamiento del deportista.
  - d. **El uso de cargas regulares.**
  - e. El uso de un modelo contemporáneo.
10. Cuando un deportista tiene mayor experiencia y edad, es necesario
- a. **Buscar la obtención de un efecto retardado de las cargas.**
  - b. Buscar la obtención de un efecto residual de las cargas.
  - c. Buscar la obtención de un efecto retardado y residual de las cargas.
  - d. Entrenar menos.
  - e. Incrementar el volumen de la carga.
11. Según la definición vista en clase, periodizar es:
- a. Organizar la vida deportiva.
  - b. Mejorar la consecución de resultados deportivos.
  - c. Dar un papel secundario a la competición.
  - d. **Dividir la temporada en periodos más cortos por objetivos.**
  - e. Ninguna de las anteriores opciones se corresponde con la definición.
12. Cuando hablamos de heterocronismo en la recuperación nos estamos refiriendo a:
- a. La fatiga generada tras la tarea.
  - b. El efecto sumativo de las cargas.
  - c. El efecto negativo de las cargas.
  - d. El efecto neutro de las cargas.
  - e. **A las distintas velocidades de recuperación de los sistemas energéticos.**

APELLIDOS:

NOMBRE:

13. En las intervenciones del ámbito de la salud
- No existen macrociclos.
  - No existen periodos.
  - No existen micros competitivos.
  - No existen sesiones de desarrollo.
  - Las opciones a y c son correctas.**
14. Las sesiones de recuperación:
- Son propias de los procesos de entrenamiento con poca densidad de entrenamiento semanal como el alto rendimiento deportivo.
  - Son propias de los procesos de entrenamiento con una densidad de entrenamiento semanal alta como el alto rendimiento deportivo.**
  - Son propias de los procesos de entrenamiento con poca densidad de entrenamiento semanal como las intervenciones de salud.
  - No deben utilizarse con deportistas muy fatigados
  - Son muy típicas de la iniciación deportiva.
15. Entre los factores a considerar en la elaboración de un microciclo **no** está:
- Establecer los objetivos del microciclo.
  - Establecer los días de competición y entrenamiento.
  - Decidir los resultados deportivos.**
  - Establecer la carga del microciclo.
  - Decidir el carácter del entrenamiento.
16. Los microciclos de impacto están desaconsejados para:
- Deportistas de élite.
  - Deportistas de categorías inferiores.
  - Intervenciones de salud.
  - No se desaconseja el uso siempre que el nivel de exigencia esté adaptado.**
  - Todos los ámbitos.
17. La principal diferencia en la distribución porcentual de micros entre el deporte individual cíclico y el deporte colectivo radica en:
- El porcentaje de micros de recuperación es mayor en el deporte colectivo.
  - El porcentaje de micros de carga es mayor en el deporte individual y cíclico.
  - El porcentaje de micros de choque es mayor en el deporte colectivo.
  - El porcentaje de micros de competición es mayor en el deporte colectivo.
  - Todas las opciones son verdaderas.**
18. En qué ámbitos y dependiendo de qué factores utilizarías los mesociclos intermedios de tipo B:
- En el ámbito de salud ligado a baja frecuencia de entrenamiento.
  - En el ámbito de iniciación deportiva ligado a baja frecuencia de entrenamiento.
  - En el ámbito de iniciación deportiva ligado a alta frecuencia de entrenamiento.
  - En el ámbito del alto nivel deportivo ligado a baja frecuencia de entrenamiento.
  - Todas las opciones son falsas.**
19. La distribución regular de cargas:
- Es propia de la iniciación deportiva y el ámbito de la salud, permitiendo un desarrollo equilibrado de las capacidades.**
  - Es propia de la iniciación deportiva y el ámbito de la salud, permitiendo un desarrollo rápido y concentrado en el tiempo de las capacidades.
  - Permite la focalización en pocos objetivos de entrenamiento.

APELLIDOS:

NOMBRE:

- d. Permite poco trabajo de base.
  - e. Permite competir habitualmente al máximo nivel.
20. En los macrociclos contemporáneos:
- a. Se distribuye el trabajo de cualidades a lo largo del tiempo.
  - b. **Se reduce el número de capacidades a entrenar dentro del mismo.**
  - c. Hay menos variaciones en el entrenamiento lo que provoca mayor motivación.
  - d. Es más difícil acertar en las interacciones positivas al reducirse el número de objetivos.
  - e. Se utilizan cargas regulares.
21. La naturaleza de la carga general y específica:
- a. Sigue la misma tendencia en la planificación clásica y contemporánea.
  - b. En la planificación clásica la carga de corte general es menor que en la contemporánea.
  - c. En la planificación clásica la carga de corte específico es menor que en la contemporánea.
  - d. En la planificación contemporánea la carga de corte general es menor que en la clásica.
  - e. **Las opciones c y d son correctas.**
22. ¿Qué elemento se pierde entre la planificación clásica y la contemporánea?
- a. Los periodos
  - b. Las fases
  - c. Los mesociclos
  - d. Los microciclos
  - e. **Las opciones a y b son correctas.**
23. El modelo de Matveiev
- a. Tienen mayor transferencia en el aprendizaje.
  - b. **Fue el primero que integró el síndrome general de adaptación en el proceso de periodización.**
  - c. Utiliza cargas concentradas.
  - d. Permite competir semanalmente.
  - e. Es el modelo óptimo de forma deportiva en las disciplinas colectivas de alto nivel.
24. El modelo de Tschienne...
- a. Propone utilizar un volumen de la carga progresivamente creciente a lo largo de la temporada.
  - b. Propone utilizar una intensidad de la carga progresivamente decreciente a lo largo de la temporada
  - c. **Propone manejar paralelamente y de forma directamente proporcional volumen e intensidad.**
  - d. Fue desarrollado para competir pocas veces al año.
  - e. Utilizaba incrementos inversamente proporcionales de volumen e intensidad.
25. Dentro de los modelos de planificación tradicional, los que más se aproximan a la realidad actual de incremento de competiciones y rápida consecución de la forma deportiva son:
- a. El de mateveiev.
  - b. El de Aroseiev.
  - c. **Los intensivos.**
  - d. El ATR.
  - e. Los macrociclos tradicionales.

APELLIDOS:

NOMBRE:

26. En el entrenamiento por bloques diseñado por Verjoshanski:
- Se hace una propuesta analítico-sintética de microciclos.
  - Se hace una propuesta analítico-sintética de mesociclos.
  - Se hace una propuesta analítico-sintética de macrociclos.
  - Se hace una propuesta pragmática-finalizada de tareas.**
  - Ninguna de las opciones es la correcta.
27. El ATR de Navarro se basa en:
- La reducción de las capacidades a entrenar.
  - El uso de tiempos óptimos de desarrollo de las cargas de entrenamiento antes de agotar los sistemas energéticos.
  - La superposición del entrenamiento residual.
  - Una mayor variación y por tanto motivación.
  - Todas las opciones son correctas.**
28. Los modelos de alta forma deportiva:
- Surgen como alternativa al problema de los sistemas de competición del deporte colectivo.
  - Necesitan de una base de estado de forma general sostenida durante la temporada.
  - Necesitan mantener una alta plataforma de estado de forma específica.
  - Hacen saltar de forma selectiva al máximo nivel de rendimiento (peaking) a los jugadores necesarios en cada momento.
  - Todas las opciones son verdaderas.**
29. El principal cambio de paradigma del microciclo estructurado es:
- La medición de la intensidad en función de la complejidad de la tarea y la periodización semanal.**
  - La imposibilidad de hacer rotaciones fundamentadas científicamente.
  - Individualizar el entrenamiento de los jugadores.
  - Monitorizar la aplicación de carga y sus efectos.
  - Reducir el número de evaluaciones.
30. Las tareas de los microciclos estructurados se dividen en:
- Generales, dirigidas, específicas y competitivas.
  - Genéricas, dirigidas, específicas y competitivas.
  - Genéricas, generales, dirigidas, especiales y competitivas.
  - Genéricas, generales, dirigidas, específicas y competitivas.
  - Las opciones c y d son verdaderas.**
31. Los micros transitorios de los modelos de microciclos estructurados:
- Le dan un valor porcentual del tiempo total del micro de un 30% a las tareas competitivas.**
  - Le dan un valor porcentual del tiempo total del micro de un 50% a las tareas competitivas.
  - Le dan un valor porcentual del tiempo total del micro de un 10% a las tareas competitivas.
  - Le dan un valor porcentual del tiempo total del micro de un 90% a las tareas competitivas.
  - Le dan un valor porcentual del tiempo total del micro de un 75% a las tareas competitivas.
32. La fase de estimulación del microciclo estructuraddo tiene como objetivo:
- Supercompensar.
  - Sobrecargar para provocar procesos adaptativos.**
  - Facilitar la recuperación.

APELLIDOS:

NOMBRE:

- d. Descender volumen y aumentar intensidad.
  - e. Bajar de una forma radical las cargas.
33. Dentro de las tareas más habituales de la fase de optimización del microciclo estructurado se encuentran:
- a. Las de resistencia dirigida.
  - b. Las de fuerza dirigida.
  - c. Las de fuerza general.
  - d. Las de fuerza dirigida específica.
  - e. Las sesiones de vídeo.
34. La periodización táctica se fundamenta en:
- a. Acciones tácticas de 2-3 jugadores a gran velocidad.
  - b. Acciones tácticas de menos de 15''.
  - c. Acciones tácticas de menos de 4 pases.
  - d. Acciones tácticas fundamentadas en las situaciones de simulación preferencial.
  - e. Las opciones a, b y c son correctas.
35. Cuando en el morfociclo patrón se hace referencia al factor tensión:
- a. Estaríamos hablando del predominio de las acciones más veloces.
  - b. Estaríamos hablando del predominio de las acciones más continuas.
  - c. Estaríamos hablando del predominio de las acciones de carácter excéntrico
  - d. Estaríamos hablando del predominio de las acciones más estresantes.
  - e. Todas las opciones anteriores son falsas.
36. Cuando iniciamos el entrenamiento de fuerza con sobrecargas (sujetos sin historial previo) lo normal sería hacerlo con un modelo:
- a. PIP
  - b. PIPM
  - c. PAO.
  - d. PIE.
  - e. De familiarización.
37. Cuál de los siguientes modelos de programación del entrenamiento de fuerza con sobrecargas nunca se aplica en el ámbito de la salud:
- a. PAO
  - b. PIP
  - c. PIPM
  - d. PIE
  - e. En el ámbito de la salud se pueden utilizar todos los tipos de programación.
38. En el ámbito de la salud, con sujetos adultos que participan en actividades o disciplinas de media y larga duración (corredores populares, nadadores populares, ciclistas aficionados, et...) y sin historial previo de entrenamiento de la fuerza:
- a. Lo ideal es no desarrollar programaciones de fuerza paralelas al entrenamiento de corte cardiovascular.
  - b. Sería interesante que comenzaran a desarrollar entrenamientos de fuerza mediante PIPM.
  - c. Sería interesante realizar al menos, teniendo en cuenta que están en su primer año de entrenamiento de la fuerza, de 6 a 8 ciclos de fuerza.
  - d. Deberíamos centrarnos durante todo el año en el desarrollo de la resistencia a la fuerza.
  - e. Ninguna de las opciones es cierta.

APELLIDOS:

NOMBRE:

39. El principal objetivo de la tercera fase del ciclo de entrenamiento de la fuerza mediante un PIPM es:
- Mejorar la fuerza máxima y explosiva.
  - Mantener la fuerza máxima, mejorar la fuerza explosiva, la potencia y la fuerza útil.
  - Mejorar la fuerza explosiva, la potencia y la fuerza útil.
  - Mantener la fuerza máxima, explosiva y potencia y optimizar la fuerza útil.
  - Recuperar.
40. La carga global más alta de todo el ciclo se da en:
- La primera fase.
  - La segunda fase.
  - La tercera fase.
  - La cuarta fase.
  - La quinta fase.
41. En qué fase del ciclo de entrenamiento de fuerza con un PIPM se optimizan los procesos reflejos:
- La primera fase
  - La segunda fase
  - La tercera fase
  - La cuarta fase
  - La quinta fase.
42. Las exigencias de fuerza sobre el % de 1RM en disciplinas deportivas de equipo oscilan entre:
- 70-85%
  - 60-85%
  - 50-85%
  - 50-90%
  - 70-95%
43. El número de ejercicios por sesión en disciplinas de resistencia a la fuerza oscilan entre:
- 1-10 ejercicios.
  - 3-10 ejercicios
  - 3-8 ejercicios.
  - 4-7 ejercicios
  - 3-6 ejercicios.
44. Las sesiones por semana en disciplinas de fuerza-velocidad altas oscilan entre:
- 1-3
  - 1-4
  - 0-3
  - 0-4
  - 2-4
45. La contractibilidad del miocardio con el entrenamiento de resistencia:
- Se incrementa a corto plazo
  - Disminuye a medio plazo
  - Aumenta a largo plazo
  - No se conoce la respuesta real en modelos humanos
  - Aumenta a medio plazo.
46. Con el entrenamiento de resistencia a largo plazo:
- El gasto cardiaco aumenta ante el ejercicio máximo.
  - El consumo máximo de oxígeno disminuye ante el ejercicio máximo.

APELLIDOS:

NOMBRE:

- c. El consumo máximo de oxígeno disminuye ante el ejercicio submáximo.
  - d. El gasto cardiaco aumenta en reposo.
  - e. El gasto cardiaco aumenta ante el ejercicio submáximo.
47. Según Seiler (2010) las sesiones de HIT para deportistas altamente entrenados en disciplinas cíclicas de larga duración...
- a. Deben prolongarse durante meses de preparación para que produzcan adaptaciones.
  - b. Deben incluirse del orden de 3-4 semanales para que sean efectivas.
  - c. El hecho de que se prolonguen durante meses hace equívoco los resultados o posibles beneficios.
  - d. No debería utilizarse el HIT en estos deportistas.
  - e. Provoca lesiones estructurales.
48. Según Midgley y colaboradores (2006), el límite de la desadaptación, hablando del volumen semanal en kilómetros, para practicantes de largas distancias moderadamente entrenados es de:
- a. 60 kms.
  - b. 80 kms.
  - c. 90 kms.
  - d. 100 kms.
  - e. 120 kms.
49. A qué hace referencia Midgley y colaboradores (2006) cuando se refieren a  $v_{150}$
- a. A la velocidad al consumo máximo de oxígeno.
  - b. A la velocidad intermedia entre la velocidad al umbral anaeróbico y la velocidad al consumo máximo de oxígeno.
  - c. A la velocidad crítica.
  - d. A la velocidad de rendimiento anaeróbico.
  - e. Ninguna de las definiciones anteriores es correcta.
50. En el modelo de Xavi Schelling para el entrenamiento específico en el baloncesto, durante la segunda parte del periodo off-season:
- a. Se utiliza el nivel III
  - b. Se utiliza el nivel IV.
  - c. Se utiliza el nivel 0<sup>-</sup>.
  - d. Se utiliza los niveles 0<sup>+</sup>, I y II
  - e. Se utiliza el nivel V.

APELLIDOS:

NOMBRE:

**SUPUESTO 1 (1.5 PUNTOS)**

Ante el siguiente microciclo estructurado preparatorio de la fase competitiva de un equipo profesional de baloncesto, detecta los tres principales errores dándoles una alternativa y recuerda: ¡no te enrolles!

<b>Jornada de liga 14</b>		<b>Fuera de casa</b>	<b>Rival: Unicaja</b>
<b>Días entrenamiento</b>	Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes (partido sábado)		
<b>Tipos de tareas realizadas</b>	General/genéricas	dirigidas	Especial/competitiva
<b>Porcentajes</b>	20%	30%	50%
<b>Ejemplo tareas</b>	Resistencia dirigida	Fuerza dirigida específica	Tareas técnico-tácticas

<b>ERROR</b>	<b>ALTERNATIVA</b>
<b>No hay microciclos preparatorios durante la fase competitiva, solo en pretemporada o fase regenerativa</b>	<b>Cambiar el nombre y, por tanto, los porcentajes de tareas</b>
<b>Si fuera un microciclo preparatorio el porcentaje destinado a tareas generales/genéricas estaría mal, así como el de dirigidas</b>	<b>Las genéricas se ceñirían a un 5% del total y las dirigidas a un 45%</b>
<b>La resistencia dirigida no es un ejemplo de tarea general o genérica</b>	<b>Debería contemplar, por ejemplo, tareas de fuerza general</b>

APELLIDOS:

NOMBRE:

### SUPUESTO 2 (1.5 PUNTOS)

Vas a realizar una entrevista de trabajo en un tenista de nivel internacional (hombre, 21 años, 90 ranking ATP). Busca un preparador físico para planificar próxima temporada. Está especialmente interesado en mejorar el entrenamiento de la fuerza, ya que a día de hoy considera que es un aspecto deficitario en su formación. En esa entrevista inicial, te plantea las siguientes preguntas: (recuerda que tienes que contestarlas, ya que de ellas depende que te contrate o no, de una manera rápida, solvente, sintética y BREVE)

¿Qué requerimientos de FDM necesito? ¿Por qué?

Requerimientos de FDM bajas (\*\*), con especial atención al entrenamiento de la fuerza explosiva ante cargas ligeras y de resistencia a la fuerza. Según la clasificación de Badillo sería un deporte del grupo C.

Mi entrenamiento de fuerza hasta ahora se ha limitado a realizar circuitos musculares y programaciones tipo PIE. Al darse una situación especial esta temporada dispondré de 10 semanas de pretemporada. ¿Crees que podría incluir un ciclo de entrenamiento de la fuerza? ¿Por qué?.

Al tratarse de un deportista de alto nivel sí que podría incluir un ciclo de entrenamiento de la fuerza, aunque sería más reducido en semanas de lo que suele ser un ciclo completo. Me inclinaría por un ciclo de 8 semanas

¿Cuántas fases y semanas por fase contemplaría ese ciclo?. (Ten en cuenta que dispones de 10 semanas)

Contemplaría, en principio, las cuatro primeras fases ya que no ha trabajado de forma estructurada hasta ahora. A la primera se le daría una semana o semana y media, a la segunda dos semanas, a la tercera dos semanas, a la cuarta dos semanas y media (aproximadamente, dedicando siempre más tiempo a la tercera y cuarta fase). Si tenemos en cuenta que la pretemporada son 10 semanas, las dos últimas antes de empezar a competir serían de mantenimiento.

APELLIDOS:

NOMBRE:

**SUPUESTO 3 (2 PUNTOS)**

Enhorabuena, te graduaste este verano y ya tienes tu primer trabajo remunerado. Te han contratado en una organización nacional de afectados por obesidad y sobrepeso. Vas a tener a tu cargo a 1 grupo de 10 sujetos con las siguientes características:

Grupo	Características
<b>Grupo 3</b>	<b>Edad:</b> entre 35 y 45 <b>género:</b> femenino <b>obesidad tipo 1:</b> IMC 30-34 Kg/m2

¿Cómo planificarías la actividad (qué pasos seguirías)?. Ten en cuenta que debes organizarla siguiendo el proceso que seguirías con cualquier tipo de actividad física o deportiva?. ¿Cuáles serían los aspectos que deberías planificar (en orden) para organizar la intervención?. Completa la tabla.

Aspecto o criterio	Ajuste a este colectivo. Detalla brevemente al colectivo
1. Diagnóstico y análisis de las condiciones	Información detallada de la patología por edades. Enfermedades más comunes ligadas a ella. Historial de práctica de actividad física y salud. Análisis del contexto (material e instalaciones)
2. Definición de los objetivos	Por grupos y en función de la información anterior: Reducir sobrepeso Reducir el impacto de las enfermedades ligadas al sobrepeso
3. Definición de la carga	Cargas regulares
4. Medios y métodos	Focalizados, sobre todo en las mejoras cardiovasculares y musculares. Medios ligados al análisis del contexto y métodos científicos contrastados para conseguir esas mejoras
5. Periodización	Intervenciones de mejora de la salud: familiarización, desarrollo, mantenimiento. Generalmente, al ser asociaciones, se ajustan al calendario escolar (unos 10-11 meses de intervención).
6. Evaluación de los objetivos en función del trabajo de cualidades capacidades	En este colectivo: antropometría, capacidad cardiovascular y respiratoria mediante pruebas de carácter submaximal y pruebas de evaluación de la fuerza centradas en los medios disponibles y sobre todo del tren inferior.