

CUESTIONARIO 11_1617_1920

1. Dentro de las variables responsables del rendimiento en deportes de resistencia, ¿cuál de las siguientes parece verse más beneficiada del entrenamiento de fuerza?
 - A VO2max
 - B Umbral de lactato
 - C Eficiencia
 - D Todas se ven siempre beneficiadas
 - E Las variables por debajo de VO2max no se ven modificadas, solo por encima de la VAM

2. ¿Qué estrategia adoptarías para conservar los niveles de fuerza máxima durante el periodo competitivo de un deportista de alto nivel?
 - A Como es una manifestación con un gran efecto residual no realizaría entrenamiento de fuerza.
 - B Realizaría entrenamiento de fuerza resistencia, con un volumen de 2 sesiones semanales
 - C Realizaría una sesión semanal orientada a la mejora del VO2max
 - D Realizaría una sesión semanal orientada a la mejora de la fuerza máxima
 - E Tarea de tipo Dirigido.

3. Señala la correcta en relación al efecto del entrenamiento de fuerza en ejercicio aeróbico submáximo de alto volumen (>120 minutos)
 - A Mejorará el RPE
 - B Mejorará la [LAC] al final de
 - C Mejorará la capacidad de generar potencia al final de la prueba
 - D Todas son correctas
 - E Todas son incorrectas

4. El entrenamiento de fuerza repercutirá en unas mejoras sobre la capacidad neuromuscular, señale cual de las siguientes no se verá afectada
 - A Glicólisis
 - B Factores morfológicos
 - C Rigidez musculotendinosa
 - D Reclutamiento de unidades motoras
 - E Coordinación intra-muscular

5. Según Røonestad & Mujika (2014), cual de las siguientes no es una consideración general para la planificación del entrenamiento de fuerza en deportes de resistencia:

- A** Realizar ejercicios que se centren en los grupos musculares utilizados en la práctica deportiva.
- B** Ideal comenzar al finalizar el periodo competitivo.
- C** Ideal comenzar durante el periodo competitivo
- D** En el periodo competitivo realizar 1 sesión a la semana de alta intensidad.
- E** Durante el periodo preparatorio realizar al menos 2 sesiones de Fuerza máxima.