

# CUESTIONARIO 3\_1617\_1920

1. EL MODELO DE CONTROL DE CARGA VISTO EN CLASE:

- A SE FUNDAMENTA EN EL CONOCIMIENTO DE LA CARGA PRESCRITA YA QUE ESTA ASEGURA EL EFECTO QUE ESTA PRODUCE EN EL DEPORTISTA O USUARIO
- B SE FUNDAMENTA EN EL CONOCIMIENTO DEL EFECTO QUE PRODUCE EN EL USUARIO LA CARGA EXTERNA
- C DIFERENCIA ENTRE CARGA EXTERNA PRESCRITA Y CARGA EXTERNA REALIZADA
- D SOLO ES APLICABLE A DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL
- E ES UN MODELO DOSIS-RESPUESTA

2. SEGÚN BOURDON ET AL. (2017) PUEDO UTILIZAR LA POTENCIA METABÓLICA PARA PRESCRIBIR CARGA EXTERNA

- A NO
- B SI
- C A VECES
- D DEPENDE DEL COSTE
- E DEPENDE DEL SOFTWARE

3. LO MÁS IMPORTANTE A LA HORA DE ELEGIR MEDIDAS DE IMPACTO DE LA CARGA O CARGA INTERNA ES:

- A QUE EL COSTE DE SU REGISTRO SEA BAJO, AUNQUE LA INFORMACIÓN OBTENIDA NO SEA INMEDIATA
- B QUE EL COSTE DE SU REGISTRO, AUNQUE SEA MUY ALTO, PERMITA TENER U OBTENER INFORMACIÓN INMEDIATA
- C QUE EL SOFTWARE DEL QUE DEPENDA SE ACTUALICE GRATUITAMENTE
- D QUE LA INFORMACIÓN REQUERIDA SEA DE ACCESO INMEDIATO Y LA METODOLOGÍA DE REGISTRO SEA DE COSTE REDUCIDO
- E QUE ME APORTE GRAN CANTIDAD DE DATOS

**4.** LAS ESCALAS DE ESTRÉS FISIOLÓGICO ORDINALES...

- A SON UN BUEN MÉTODO PARA CALCULAR CARGA EN DEPORTISTAS DE DISCIPLINAS INTERMITENTES DE ALTA INTENSIDAD
- B SON UN BUEN MÉTODO PARA CALCULAR CARGA EN DEPORTISTAS DE DISCIPLINAS CÍCLICAS INDIVIDUALES
- C NO VALEN PARA NADA
- D SOBREENESTIMAN EL ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD
- E INFRAESTIMAN LOS ALTOS VOLÚMENES DE ENTRENAMIENTO

**5.** LAS ESCALAS DE ESTRÉS FISIOLÓGICO GLOBAL...

- A HEN HECHO DESAPARECER DEL ÁMBITO PROFESIONAL Y CIENTÍFICO AL RESTO
- B PERMITEN CALCULAR CARGA MULTIPLICANDO EL VOLUMEN DE LA SESIÓN POR UN VALOR CONSTANTE PARA CADA INTENSIDAD DE ESFUERZO
- C SOLO UTILIZAN ESCALAS DE RESPUESTA CARDIOVASCULAR O RESPIRATORIA
- D PERMITEN LA HOMOGENEIZACIÓN EN EL CÁLCULO DE CARGA PARA DIFERENTES COLECTIVOS DE DEPORTISTAS
- E PERMITEN LA INDIVIDUALIZACIÓN EN EL CÁLCULO DE CARGA PARA DIFERENTES COLECTIVOS DE DEPORTISTAS