

# CUESTIONARIO 5\_1617

1. Las cargas regulares...

- A Se fundamentan en el efecto multifuncional del solapamiento de cualidades a entrenar
- B Deberían de ser de uso prioritario en la iniciación deportiva y en el ámbito de la salud
- C Son la forma más coherente de estabilizar las mejoras de entrenamiento a largo plazo
- D Permiten utilizar la competición como herramienta formativa
- E Todas las opciones son correctas

2. El concepto "concentración de cargas" hace referencia a

- A La aplicación de cargas de mayor magnitud en menor tiempo
- B La aplicación simultánea de diferentes tipos de carga
- C Colectivos poco preparados
- D Colectivos de gran nivel de unos 10-12 años
- E Todas las opciones son falsas

3. Los macrociclos contemporáneos surgen para solucionar problemas propios de la periodización clásica como

- A La inexistencia de interacciones negativas o neutras
- B La dispersión y la monotonía de la carga
- C La focalización en pocos objetivos de entrenamiento
- D Poco trabajo de base
- E Periodos competitivos excesivamente cortos

4. En las planificaciones contemporáneas el contenido de carga general

- A Cada vez mayor con el paso de los años
- B Se mantiene estable a lo largo de los años
- C Tiene tendencia a disminuir progresivamente desde valores mucho menores que en una planificación clásica
- D No se utiliza, simplemente desaparece
- E Todas las opciones son falsas

- 5.** Una de las principales diferencias, en cuanto a volumen e intensidad, entre la planificación clásica y la contemporánea es
- (A)** Que en la contemporánea se pierde la relación inversamente proporcional de volúmenes e intensidades
  - (B)** Que en la contemporánea, volúmenes e intensidades tienen trayectorias directamente proporcionales
  - (C)** Que en la contemporánea los incrementos de volúmenes e intensidades tienen la misma tendencia
  - (D)** Que en la contemporánea volúmenes e intensidades tienen una tendencia al alza sin grandes descensos
  - (E)** Todas las opciones son correctas