

CUESTIONARIO 8_1617

-
- 1.** Utilizando los modelos de alta forma deportiva para deportes colectivos durante la temporada
- (A) Las curvas de volumen e intensidad siguen en diseño muy similar al propuesto por Vorebiev
 - (B) Podemos mantener el estado de alta forma sin controlar la dinámica de la carga
 - (C) Tendemos a diseños de microadaptación
 - (D) Podemos mantener el estado de alta forma deportiva sin lograr sinergias entre contenidos dirigidos y especiales
 - (E) Las curvas de volumen e intensidad son compatibles con las del modelo de Matveiev
- 2.** La irrupción de las competiciones frecuentes o largos periodos de competición, hacen replantearse a los metodólogos del entrenamiento el paradigma en el que movían, debido a que se ocasionaba sobre el jugador
- (A) Rutina en el entrenamiento
 - (B) Dificultad para controlar la carga
 - (C) Monotonía elevada
 - (D) Descontrol del estado de forma
 - (E) Un desgaste económico importante
- 3.** Durante la pretemporada según el modelo prolongado de estado de forma
- (A) Se produce una concentración del volumen de condición física genérica
 - (B) Se produce una concentración del volumen de condición física específica
 - (C) Sólo se entrena una sesión de 1 hora y no todos los días
 - (D) El entrenamiento de fuerza técnica se elimina
 - (E) Todas las opciones son falsas

4. Durante el primer tercio de la pretemporada según el modelo prolongado de estado de forma

- (A)** Es normal que los resultados de los test condicionales específicos vean sus resultados empeorados
- (B)** Es normal que los resultados de los test condicionales generales vean sus resultados empeorados
- (C)** Sólo debe evaluarse el estado específico de forma
- (D)** Es normal que los resultados de los test condicionales específicos vean sus resultados mejorados
- (E)** Durante ese periodo sólo se familiariza al deportista con los métodos de entrenamiento

5. Una vez comenzada la temporada en un deporte colectivo según el modelo prolongado de estado de forma

- (A)** Se utiliza el morfociclo patrón
- (B)** El número de competiciones semanales determina la microestructuración
- (C)** El volumen de entrenamiento técnico-táctico desaparece
- (D)** El volumen de entrenamiento que afecta a las cualidades genéricas aumenta significativa y porcentualmente
- (E)** Debo utilizar el día previo a la competición para aumentar de forma significativa la carga y el nivel de exigencia a aplicar a los deportistas