



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

**COACHING DEPORTIVO**



# Prueba de Evaluación

## CURSO COACHING DEPORTIVO

Nombre y Apellidos:

Firma:

DNI:

**Instrucciones:** Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

**Ejemplo:**  a  b  c  d

1.  a  b  c  d
2.  a  b  c  d
3.  a  b  c  d
4.  a  b  c  d
5.  a  b  c  d
6.  a  b  c  d
7.  a  b  c  d
8.  a  b  c  d
9.  a  b  c  d
10.  a  b  c  d
11.  a  b  c  d
12.  a  b  c  d
13.  a  b  c  d
14.  a  b  c  d
15.  a  b  c  d
16.  a  b  c  d
17.  a  b  c  d
18.  a  b  c  d
19.  a  b  c  d
20.  a  b  c  d
21.  a  b  c  d
22.  a  b  c  d
23.  a  b  c  d
24.  a  b  c  d
25.  a  b  c  d
26.  a  b  c  d
27.  a  b  c  d
28.  a  b  c  d
29.  a  b  c  d
30.  a  b  c  d
31.  a  b  c  d
32.  a  b  c  d
33.  a  b  c  d
34.  a  b  c  d
35.  a  b  c  d
36.  a  b  c  d

37.  a  b  c  d
38.  a  b  c  d
39.  a  b  c  d
40.  a  b  c  d
41.  a  b  c  d
42.  a  b  c  d
43.  a  b  c  d
44.  a  b  c  d
45.  a  b  c  d
46.  a  b  c  d
47.  a  b  c  d
48.  a  b  c  d
49.  a  b  c  d
50.  a  b  c  d
51.  a  b  c  d
52.  a  b  c  d
53.  a  b  c  d
54.  a  b  c  d
55.  a  b  c  d
56.  a  b  c  d
57.  a  b  c  d
58.  a  b  c  d
59.  a  b  c  d
60.  a  b  c  d
61.  a  b  c  d
62.  a  b  c  d
63.  a  b  c  d
64.  a  b  c  d
65.  a  b  c  d
66.  a  b  c  d
67.  a  b  c  d
68.  a  b  c  d
69.  a  b  c  d
70.  a  b  c  d
71.  a  b  c  d
72.  a  b  c  d

73.  a  b  c  d
74.  a  b  c  d
75.  a  b  c  d
76.  a  b  c  d
77.  a  b  c  d
78.  a  b  c  d
79.  a  b  c  d
80.  a  b  c  d
81.  a  b  c  d
82.  a  b  c  d
83.  a  b  c  d
84.  a  b  c  d
85.  a  b  c  d
86.  a  b  c  d
87.  a  b  c  d
88.  a  b  c  d
89.  a  b  c  d
90.  a  b  c  d
91.  a  b  c  d
92.  a  b  c  d
93.  a  b  c  d
94.  a  b  c  d
95.  a  b  c  d
96.  a  b  c  d
97.  a  b  c  d
98.  a  b  c  d
99.  a  b  c  d
100.  a  b  c  d
101.  a  b  c  d
102.  a  b  c  d
103.  a  b  c  d
104.  a  b  c  d
105.  a  b  c  d
106.  a  b  c  d
107.  a  b  c  d
108.  a  b  c  d



Prueba de Evaluación  
CURSO COACHING DEPORTIVO

---

109.	a	b	c	d
110.	a	b	c	d
111.	a	b	c	d
112.	a	b	c	d
113.	a	b	c	d
114.	a	b	c	d
115.	a	b	c	d
116.	a	b	c	d
117.	a	b	c	d
118.	a	b	c	d
119.	a	b	c	d
120.	a	b	c	d
121.	a	b	c	d
122.	a	b	c	d

123.	a	b	c	d
124.	a	b	c	d
125.	a	b	c	d
126.	a	b	c	d
127.	a	b	c	d
128.	a	b	c	d
129.	a	b	c	d
130.	a	b	c	d
131.	a	b	c	d
132.	a	b	c	d
133.	a	b	c	d
134.	a	b	c	d
135.	a	b	c	d
136.	a	b	c	d

137.	a	b	c	d
138.	a	b	c	d
139.	a	b	c	d
140.	a	b	c	d
141.	a	b	c	d
142.	a	b	c	d
143.	a	b	c	d
144.	a	b	c	d
145.	a	b	c	d
146.	a	b	c	d
147.	a	b	c	d
148.	a	b	c	d
149.	a	b	c	d
150.	a	b	c	d

**1. La Asociación Española de Psicología y Coaching deportivo define el coaching deportivo como:**

- a) Una estrategia de intervención psicológica que consiste en una relación continuada entre el coach y el coachee o un equipo, que posibilita la mejora del rendimiento del coachee o equipo para alcanzar resultados extraordinarios y conseguir una vida más plena y satisfactoria.
- b) Proceso de intervención clínica en la cual se intenta conseguir el máximo rendimiento de un deportista mediante el entrenamiento y el acompañamiento.
- c) Una estrategia de intervención que consiste en una relación continuada entre el coach y el coachee para alcanzar un mejor rendimiento deportivo.

**2. La capacidad estratégica es la capacidad para afrontar las dificultades de una forma eficaz y espontánea:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**3. Los pasos a seguir para conseguir una buena estrategia deportiva son:**

- a) Analizar el problema, planificar la estrategia y entrenar las habilidades necesarias.
- b) Analizar el problema, planificar la estrategia y abordar los aspectos relacionados con el rendimiento deportivo.
- c) Buscar un objetivo, planificar la acción y abordar los aspectos relacionados con el rendimiento deportivo.

**4. El flow se define como:**

- a) Un proceso en el cual el deportista pasa de un estado de relajación a uno de vigilancia, siendo capaz de controlar todos los matices del partido.
- b) Un estado en el que el deportista se encuentra completamente absorto/a en la actividad física, pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción.
- c) Un estado en el que el deportista está totalmente concentrado y preocupado por conseguir sus metas.

**5. Según la dimensión desafío-habilidades el flow se consigue cuando:**

- a) Existen altos desafíos y altas habilidades.
- b) Existen altos desafíos y bajas habilidades.
- c) Existen moderados desafíos y altas habilidades.

**6. Según la dimensión desafío-habilidades la ansiedad se consigue cuando:**

- a) Existen altos desafíos y altas habilidades.
- b) Existen altos desafíos y bajas habilidades.
- c) Existen moderados desafíos y altas habilidades.

**7. El prestar atención a las propias sensaciones corporales se denomina:**

- a) No existe un nombre específico para esa acción.
- b) Atención focalizada.
- c) Atención kinestésica.

**8. Durante el estado de fluencia se consigue la pérdida de conciencia del propio ser:**

a) Verdadero

b) Falso

**9. Según la dimensión fusión acción-atención:**

a) El deportista es consciente de sus movimientos y se esfuerza en realizarlos.

b) El deportista se siente uno con los movimientos que ejecuta.

c) El deportista realiza los movimientos prestando toda su atención y consciencia.

**10. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO es un beneficio del coaching deportivo?**

a) Desarrollo del talento deportivo.

b) Acelera los procesos de maduración psicológica del deportista.

c) Desarrolla la individualidad de competitividad del deportista.

**11. El coaching organizacional engloba:**

a) Coaching empresarial

b) Coaching ejecutivo

c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**12.El término talento se define como; la capacidad intelectual o habilidad que tiene una persona para aprender las cosas con facilidad o para desarrollar con mucha habilidad una actividad:**

a) Verdadero

b) Falso

**13.El modelo Grow es uno de los modelos más reconocidos y exitosos para la mejora personal y profesional que se ofrece en la industria del coaching:**

a) Verdadero

b) Falso

**14.El Juego Interior (Inner Game), se basa en \_\_\_\_\_ y herramientas concretos para aprender a salir de los esquemas convencionales y encontrar una manera de expresar plenamente nuestro propio potencial en todas las situaciones y actividades.**

a) Métodos

b) Principios y métodos

c) Ninguna de las opciones es correcta

**15.Señala las partes de la estructura del Modelo Grow:**

a) Meta, realidad y voluntad

b) Meta y opciones

c) Voluntad y realidad

d) Meta, realidad, opciones y voluntad

**16.El entrenador deportivo va a ser uno de los elementos más importantes en la puesta en práctica del deporte:**

a) Verdadero

b) Falso

**17.Función del entrenador (7-10 años):**

a) Amigo, organizador y comunicador

b) Motivador

c) Gestor y Manager

d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**18.El Coaching personal: hace referencia al coaching de habilidades para la vida:**

a) Diaria

b) Deportiva

c) Todas las opciones son correctas

**19.De acuerdo con el Juego interior, el punto clave es \_\_\_\_\_ el juicio que la persona tiene de sí misma y de su actuación:**

a) Transformar

b) Modificar

c) Educar

**20. Para educar en el talento deportivo, el entrenador deberá dominar tres ámbitos para asegurarse que el proceso de enseñanza- aprendizaje se lleva a cabo de la mejor manera posible:**

- a) Pedagógico, psicológico y técnico
- b) Táctico, Técnico y Pedagógico
- c) Ninguna de las opciones es correcta

**21. La actitud positiva se refiere a ser capaz de ver las dificultades y obstáculos como oportunidades para fortalecernos y aumentar la autoestima y autoconfianza:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**22. Señala algunos de los problemas que afectan a la motivación del deportista (Problemas del Deportista):**

- a) Poca voluntad.
- b) Falta de interés.
- c) Objetivos casi inalcanzables.
- d) Todas las opciones son correctas

**23. Los estados básicos de la energía y la tensión que pueden alterar o favorecer nuestro estado emocional:**

- a) Energía tensa y tranquila.
- b) Cansancio y cansancio tranquilo.

c) Todas las respuestas anteriores son correctas.

**24. La concentración es la capacidad del ser humano para realizar un esfuerzo mental de forma intencionada sobre lo que considera como más relevante en una situación determinada:**

a) Verdadero

b) Falso

**25. La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada:**

a) Verdadero

b) Falso

**26. Existen diferentes tipos de autoconfianza dentro del deporte:**

a) Confianza en la capacidad de realizar actividades físicas

b) Confianza en el uso de habilidades psicológicas

c) Confianza en los demás

d) A y b son correctas

**27. Los aspectos esenciales del liderazgo son:**

a) Influencia que se ejerce sobre otros

b) Capacidad de fluir bien

c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**28. Señala los tipos de liderazgo según el estilo:**

- a) Coercitivo
- b) Imitativo
- c) Supervisor
- d) La opción A y B son las correctas

**29. La confianza va a estar enlazada a la autoestima, que se caracteriza sobre todo por generar altas expectativas de:**

- a) Fracaso
- b) Éxito

**30. Para controlar las percepciones inadecuadas de los deportistas se usa la técnica llamada reestructuración:**

- a) Perceptiva
- b) Cognitiva
- c) Coercitiva

**31. Las creencias deportivas son juicios de valor que tiene el sujeto relacionados con el deporte en general y su deporte particular:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**32. Los Niveles Neurológicos de la PNL son una de las grandes aportaciones de:**

- a) Chomsky
- b) Piaget
- c) Robert Dilts

**33. Los niveles neurológicos son:**

- a) Identidad y Entorno.
- b) Creencias y Comportamientos.
- c) Capacidades.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

**34. Un líder debe ser capaz de \_\_\_\_\_ a todos los individuos que conforman el grupo:**

- a) Educar.
- b) Instruir y dirigir.
- c) Educar, instruir y dirigir.
- d) Ninguna de las opciones es correcta.

**35. El liderazgo involucra a varias personas; los miembros del grupo; dada su voluntad para aceptar las órdenes del líder, ayudan a definir la posición del líder y permiten que transcurra el proceso del liderazgo:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**36. Señala los factores situacionales:**

- a) Costumbres
- b) Número
- c) Tamaño del equipo
- d) Todas las opciones son correctas

**37. Estilo de liderazgo:**

- a) Democrático
- b) Autocrático
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**38. Conductas requeridas por el líder:**

- a) Se prefiere el líder
- b) Real del líder
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**39. El plan de acción nos servirá para saber en todo momento si vamos por el buen camino o si hemos de modificar alguna cosa:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**40. El deporte de alto rendimiento está encaminado hacia:**

- a) Consecución de objetivos
- b) Alta competencia
- c) Alcanzar logros

41. La fluencia es un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de otro pensamiento o emoción.

a) Verdadero

b) Falso.

42. En la zona de fluencia los deportistas alcanzan \_\_\_\_\_ de éxito y disfrute de su carrera deportiva:

a) Momentos

b) Niveles óptimos

c) Reconocimientos

43. La zona de confort en el deporte constituye el \_\_\_\_\_ en que el deportista se siente habituado, en cuerpo y mente, a las actividades que se dispone a ejecutar.

a) Intervalo

b) Momento

c) Espacio

44. Existen dos extremos dentro de la zona de confort:

a) Negativo y positivo

b) Negativo y menos positivo

c) Menos negativo y más negativo

**45. En la Zona de aprendizaje es donde ser humano se encuentra desmotivado por el que sucederá:**

a) Verdadero

b) Falso

**46. La zona de confort se encuentra alrededor de la zona de aprendizaje:**

a) Verdadero

b) Falso

**47. Señala tres dimensiones de la zona de fluencia:**

a) Metas claras

b) Sensación de control

c) Feedback sin ambigüedad

d) Todas las opciones anteriores son correctas

**48. Momento en el que en lugar de que la mente mire al cuerpo desde fuera, ambos se funden en uno:**

a) Sensación de control

b) Concentración en la tarea recomendada

c) Fusión acción-atención

**49. Salir de la zona de confort requiere comodidad y seguridad:**

a) Verdadero

b) Falso

**50. La experiencia autotélica a veces ocurre en la fluencia y puede parecer contradictoria:**

a) Verdadero

b) Falso

**51. El rol del coach es la gran responsabilidad de inculcar a los participantes valores deportivos y un sentido de juego limpio:**

a) Verdadero

b) Falso

**52. Señala las funciones metodológicas que garantizan la organización y orientación del proceso de preparación deportiva:**

a) Seleccionar

b) Diagnosticar

c) Dirigir

d) Todas las opciones son correctas

**53. Función que garantiza la dirección del proceso de preparación del deportista mediante la puesta en práctica de las demás funciones metodológicas:**

a) Evaluación

b) Dirigir

c) Organizar

**54. El entrenador o coach es aquella persona que cuenta con la capacidad para formar a otras personas, tanto en conocimientos como en competencias:**

a) Verdadero.

b) Falso.

**55. El coach no cuenta con un espacio donde realiza sus intervenciones de entrenamiento:**

a) Verdadero

b) Falso

**56. Señala las opciones correctas: según el rol que desempeñe existen los siguientes tipos de entrenador:**

a) Pedagogo

b) Técnico

c) Coordinador y Efectivo

d) Todas las opciones son correctas

**57. Función que garantiza el control y seguimiento de los aspectos que comprenden el proceso de preparación de los deportistas:**

a) Planificar

b) Evaluar

c) Dirigir

**58.El coach ha de evaluarse a sí mismo de forma continua:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**59.Señala las características de un buen entrenador:**

- a) Fomentar la colaboración
- b) Buscar oportunidades
- c) Dar ejemplo
- d) Todas son correctas

**60.La relación entrenador-deportista es crucial para el entrenamiento deportivo:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**61. El término entrenamiento hace referencia a una actividad que se repite a lo largo de un tiempo determinado**

- a) Verdadero
- b) Falso

**62. Señala las características del entrenamiento**

- a) Proceso planificado de tipo científico y pedagógico
- b) Grupo de ejercicios corporales
- c) Aumentar el conocimiento de los atletas

d) Todas son correctas

**63. El objetivo principal del entrenamiento es conseguir un aumento y mejora de la destreza y las funciones orgánicas para optimizar el rendimiento deportivo:**

a) Verdadero

b) Falso

**64. Señala los tipos de entrenamiento:**

a) Psicológico

b) Físico

c) Mental

d) La opción B y C son las correctas

**65. Fases de preparación del entrenamiento físico:**

a) Periodo preparativo y transición

b) Periodo de competiciones y final de temporada

c) Periodo preparativo, periodo de competiciones y transición

**66. El entrenamiento mental Hace referencia a las experiencias sensoriales o perceptivas en ausencia de estimulaciones internas.**

a) Verdadero

b) Falso

**67. Señala algunos de los beneficios del entrenamiento:**

- a) Reduce el tiempo de aprendizaje de las técnicas
- b) Mejora la calidad y precisión del movimiento
- c) Se obtienen resultados óptimos
- d) La opción A y B son las correctas

**68. El coaching permite ofrecer un trato individualizado a cada una de estas personas pero sin olvidar el trabajo en equipo.**

- a) Verdadero
- b) Falso

**69. Señala los factores que afectan a la cohesión:**

- a) Ambientales
- b) Liderazgo
- c) Individuales
- d) La opción A y B son las correctas

**70. Los estadios por los que debe pasar un grupo para constituirse en un verdadero equipo son los siguientes:**

- a) Grupo, pseudo-equipo y equipo de alto rendimiento
- b) Equipo verdadero y equipo potencial
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**71. Las técnicas de coaching se basan en un método muy sencillo de identificar los puntos que no funcionan de forma adecuada en un sujeto concreto:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**72. Consiste en enseñaros a identificar las señales de tensión muscular de las distintas zonas del cuerpo, con el fin controlarlas y reducirlas, a través de una serie de ejercicios de tensión-relajación de los distintos grupos musculares del cuerpo:**

- a) Relajación total.
- b) Relajación progresiva
- c) Relajación parcial

**73. Señala los pasos para realizar cambios en las verbalizaciones negativas:**

- a) Anotar el pensamiento objeto de cambio.
- b) Técnicas de relajación.
- c) Reflexionar sobre el pensamiento.
- d) La opción A y C son las correctas

**74. La respiración diafragmática es una respiración esencial puesto que el diafragma es considerado como nuestro segundo corazón:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**75. Una de las maneras de entrenar la concentración es a través de la respiración:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**76. Señala las características de la primera fase de relajación progresiva:**

- a) Bíceps dominante
- b) Mano y antebrazo no dominante
- c) Garganta y cuello
- d) Todas son correctas

**77. Señala las técnicas de grupo grande:**

- a) Philips 6.6.
- b) Congreso y conferencia
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**78. La mayor ventaja de este método es que es rápido, ya que el control está completamente en manos del expositor:**

- a) Congreso
- b) Conferencia
- c) Simposio

**79. El Coaching Deportivo es una nueva técnica de liderazgo que se ha estado abriendo camino aceleradamente en los últimos años y que ha**

hecho su aparición tanto en el deporte de base como en el deporte del alto rendimiento.

a) Verdadero

b) Falso

**80. Lewin diferenció tres tipos de líderes:**

a) Autoritario, Democrático y Laissez Faire

b) Organizacional, Democrático y Participativo

c) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

**81. La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado:**

a) Verdadero

b) Falso

**82. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes.**

a) Verdadero

b) Falso

**83. La PNL brinda al Coaching un conjunto de tácticas sencillas y potentes, cuya práctica aumenta el nivel de autoconocimiento de la persona, su motivación y su confianza personal:**

a) Verdadero

b) Falso

**84. La unión del coaching y la PNL es un proceso:**

a) **Sistémico**

b) Elaborado

c) Que se lleva a cabo a largo plazo

**85. La PNL es una metodología de aprendizaje basada en:**

a) El trabajo en equipo

b) Interacción

c) **Comunicación**

**86. Este proceso ocurre, cuando el Coach aprende a igualar su comportamiento, pensamiento, respiración y lenguaje no verbal, con el de la persona:**

a) Técnicas de relajación deportiva

b) **Rapport**

c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**87. El Coaching con PNL, llevará al deportista a comprender cuáles son sus valores y creencias más profundas:**

a) **Verdadero**

b) Falso

**88. Señala las aplicaciones del PNL y el coaching en los diferentes ámbitos:**

- a) Educacional y Laboral
- b) Familiar
- c) Médico
- d) La opción A y B son las correctas

**89. La visualización es una habilidad psicológica que consiste en reproducir mentalmente una experiencia:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**90. Un coach con PNL usa:**

- a) Lenguaje visual
- b) Lenguaje corporal
- c) Lenguaje temporal

**91. La comunicación es un proceso simple en la transmisión y el intercambio de información entre dos o más personas:**

- a) Verdadero
- b) Falso

**92. Señala los componentes de la comunicación:**

- a) Emisor y receptor
- b) Emisor, receptor y mensaje

c) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

**93. Se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo:**

a) Escucha activa

**b) Escucha activa**

c) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

**94. Señala algunos de los ejercicios de la escucha activa**

a) Memoria auditiva

b) Atención visual

c) Feedback

**d) Todas las opciones anteriores son correctas**

**95. Para una mejor comunicación es necesario también:**

a) Tener habilidades expresivas

b) Encontrar formas de defensivas de expresarse

**c) Todas las respuestas anteriores son correctas**

**96. La asertividad es una estrategia de comunicación que nos permite defender nuestros derechos y expresar nuestra opinión, gustos e intereses, de manera libre y clara:**

**a) Verdadero**

b) Falso

**97. Señala los estilos básicos en la conducta interpersonal:**

a) Pasivo y Activo

b) Asertivo y Agresivo

c) Pasivo, Agresivo y Asertivo

**98. Existen obstáculos que impiden que escuchemos con eficiencia:**

a) Atención dividida

b) Atención a nosotros mismos y pretender que escuchamos, cuando no es así

c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**99. La conducta asertiva se puede entrenar y de esta manera aumentar el número de situaciones en las que vamos a tener una respuesta asertiva y disminuir al máximo las respuestas que nos provoquen decaimiento u hostilidad:**

a) Verdadero

b) Falso

**100. Señala los componentes verbales de la comunicación:**

a) Preguntas

b) Respuestas

c) Duración del habla

d) La opción A y C son las correctas

**101. El establecimiento de objetivos y metas en los deportistas no se relaciona directamente con la mejora del rendimiento en el ámbito deportivo:**

a) Verdadero

b) Falso

**102. Las metas son:**

a) Establecidas, normalmente, por una entidad externa al grupo

b) Los elementos estructurales que forman parte de todo plan de entrenamiento deportivo, pues establecen las directrices generales del comportamiento del deportista y de los equipos de competición deportiva.

c) Ambas opciones son correctas.

**103. En la literatura sobre psicología del deporte y el ejercicio físico, las metas se han agrupado según su foco de atención en:**

a) Objetivos finales

b) Metas de resultados, causa y efecto

c) Metas de resultados, de cumplimiento y de proceso

**104. Las metas de resultado se enfocan típicamente en el resultado competitivo de un evento, por tanto, lograr estas metas depende no solamente del esfuerzo propio sino también de la capacidad y del juego del adversario:**

a) Verdadero

b) Falso

**105. Las metas de cumplimiento se centran en:**

- a) El resultado competitivo de un evento
- b) Lograr objetivos de niveles o actuación, independientemente de los otros competidores**
- c) Las acciones a las que se tiene que comprometer un individuo durante la actuación para actuar o rendir bien

**106. Un ejemplo de esta meta sería que una nadadora mantuviera una posición de brazo determinada al dar las brazadas, ¿a qué meta nos referimos?**

- a) Meta de resultado
- b) Meta de cumplimiento
- c) Meta de proceso**

**107. ¿Cuál de las siguientes NO es una regla a seguir para proponer metas?**

- a) Establecer metas realistas y algo difíciles
- b) Establecer metas tanto de práctica como de competencia
- c) Dejar al deportista que consiga su propia meta**

**108. En el diseño de un sistema de establecimiento de metas, los pasos a seguir son:**

- a) Elaboración y programación
- b) Instrucción y adquisición
- c) Implementación y supervisión

d) Todas las opciones anteriores son correctas

**109. Los objetivos son aquellos que se refieren a los comportamientos que se espera obtener de una determinada acción:**

a) Verdadero

b) Falso

**110. Las fases para establecer un objetivo son: Identificar objetivo y beneficios, establecer límites de tiempo, Identificar obstáculos y habilidades necesarias para alcanzar objetivo y personas con las que trabajar y desarrollar un plan de acción:**

a) Verdadero

b) Falso

**111. El Coaching individual es un proceso interactivo de aprendizaje, que ayuda a las personas a desarrollarse más rápidamente y a lograr resultados más satisfactorios:**

a) Verdadero

b) Falso

**112. El coaching de equipo es un proceso de \_\_\_\_\_ a un equipo de personas:**

a) Seguimiento

b) Acompañamiento

c) Formación

**113. Es un proceso de Coaching individual, es el coach quien dirige su propio aprendizaje, siendo responsable en todo momento de sus decisiones:**

a) Verdadero

b) Falso

**114. Las sesiones de coaching pueden tener un foco en la búsqueda de resultados:**

a) A nivel individual

b) A nivel personal y profesional

c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**115. El \_\_\_\_\_ del Coaching Individual es acompañar al cliente Coachee, para que obtenga por sí mismo los resultados que desea alcanzar:**

a) Trabajo

b) Objetivo

c) Papel

**116. El coach interviene dando feedback y haciendo de espejo a su coachee:**

a) Verdadero

b) Falso

**117. El coach es un \_\_\_\_\_ del equipo y no un sustituto del líder:**

- a) **Recurso**
- b) Elemento
- c) Apoyo

**118. Señala las intervenciones para mejorar los resultados del equipo:**

- a) Fluye
- b) Compromete
- c) Crear clima de confianza
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas**

**119. El coaching de equipo puede beneficiar a:**

- a) La organización
- b) Usuario
- c) **Todas las opciones anteriores son correctas**

**120. El coach favorece el desarrollo de un plan de acción, el cómo llevar a cabo la agenda del trabajo para la consecución de los objetivos:**

- a) **Verdadero**
- b) Falso

**121. El Brandcoaching, se refiere a una metodología que desarrolla y da forma a una marca que permita que un usuario se identifique con ciertos símbolos, ideas o experiencias que van más allá del simple producto o servicio con el que se pretende hacer negocio:**

a) Verdadero

b) Falso

**122. Señala los valores y atributos esenciales que requiere el Brandcoaching:**

a) Compromiso y determinación

b) Capacidad y flexibilidad para adaptarse o crear cambios

c) Honestidad y autenticidad con uno mismo

d) Todas las opciones anteriores son correctas

**123. La marca personal es un signo distintivo, cuya principal función es diferenciar en el mercado a los productos y/o servicios de una empresa de los de sus competidores:**

a) Verdadero

b) Falso

**124. Señala las funciones de las marcas:**

a) Servir como elemento publicitario

b) Informar sobre el producto

c) Publicitar el producto

d) La opción A y B son las correctas

**125. Señala los pasos a seguir para crear tu marca personal:**

a) Ser visible

- b) Plantear objetivos
- c) Ser una referencia en tu profesión y diferenciarte de los demás
- d) **La opción A y B son las correctas**

**126. El valor de mercado es el valor y/o importe que se le asigna o tiene un producto, bien o servicio determinado por la oferta y demanda del mercado:**

- a) **Verdadero**
- b) Falso

**127. Con la creación de la marca y el posicionamiento en el mercado lograrás:**

- a) **Verte como un líder ante los ojos de la gente**
- b) Clientes
- c) Agentes publicitarios interesados por tu marca

**128. El Valor de la Marca mide el activo de la marca en el mercado:**

- a) Verdadero
- b) **Falso**

**129. El valor de marca no tiene que ver con su valor material:**

- a) **Verdadero**
- b) Falso

**130. Señala los pasos a seguir para calcular el valor de una marca:**

- a) Valor contable
- b) Ámbito geográfico
- c) Precios primados
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas**

**131. El coaching deportivo es:**

- a) La rama de la psicología que estudia la conducta del hombre durante la actividad deportiva
- b) Una técnica educativa en la cual un alumno de un centro educativo veterano acompaña a los alumnos nuevos en el proceso de adaptación
- c) **Un proceso de desarrollo integral de personas del ámbito deportivo, que permite la optimización del rendimiento deportivo, tanto personal como colectivo**

**132. Un coach deportivo necesita completar formación en Coaching Profesional, en Psicología del Deporte y tener además conocimientos y experiencia como entrenador deportivo**

- a) **Verdadero**
- b) Falso

**133. Una de las semejanzas entre la Psicología del deporte y el coaching es que ambas examinan los valores en el deporte (deportividad, trabajo en equipo...) e identifican y cambian creencias que inciden negativamente en el rendimiento del deportista**

a) Verdadero

b) Falso

**134. El mentoring es:**

a) Una disciplina psicológica en la cual un mentor (que es un profesional cualificado) lleva a cabo un proceso de ayuda a su mentado, con el fin de guiar su desarrollo personal y profesional.

b) Una estrategia mediante la cual una persona con más experiencia (el mentor) enseña, aconseja, guía y ayuda en el desarrollo personal y profesional de otra, invirtiendo tiempo, energía y conocimientos.

c) La rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva

**135. Señala los beneficios del mentoring para los aprendices:**

a) Acceso a un sistema de apoyo para el desarrollo personal y profesional, durante el cumplimiento de labores cotidianas.

b) Comprensión interna de la organización y perspectivas que tienen los conocimientos y habilidades personales en el desarrollo y cumplimiento de objetivos de la empresa y de la carrera funcionaria.

c) Capacidad para desarrollar procesos de Mentoring en otras organizaciones donde no están habilitados, comprensión de la

importancia de los mentores y exposición a nuevas perspectivas y experiencias en la empresa promovidas por el mentor.

d) **Todas las opciones anteriores son correctas**

**136. La inteligencia emocional es una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos:**

a) **Verdadero**

b) Falso

**137. El componente autorregulación de Inteligencia emocional se refiere a:**

a) La conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.

b) Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

c) **El control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.**

**138. La Programación Neurolingüística (PNL) consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal, como gestual y corporal**

a) **Verdadero**

b) Falso

**139. Los objetivos generales de la PNL son**

- a) Ayudar a las personas a salir de situaciones que aparentemente no tienen salida y ayudar a adquirir las competencias que pueden solucionar los problemas que puedan ir surgiendo.
- b) Ayudar a encontrar las posibles soluciones a los problemas y entrenar las competencias que ya tiene el sujeto.
- c) Estudiar los componentes neurológicos subyacentes a la toma de decisiones y ayudar a las personas a encontrar posibles soluciones a los problemas.

**140. El modelado se basa en:**

- a) La comparación entre un modelo exitoso y las propias actuaciones.
- b) Modelar la personalidad del sujeto para conseguir un mayor rendimiento.
- c) Modelar las capacidades y habilidades del sujeto para conseguir un mayor rendimiento.

**141. Entendemos por lesión, cualquier alteramiento a las condiciones normales de mantenimiento de un cuerpo u organismo**

- a) Verdadero
- b) Falso

**142. Las lesiones que se producen durante la práctica del deporte, son las llamadas típicas o crónicas**

- a) Verdadero

b) Falso

**143. Una buena forma física es la base más importante para evitar lesiones, aquellas personas que están por debajo de este nivel tienen más probabilidad de padecer lesiones tanto por accidente como por sobrecarga**

a) Verdadero

b) Falso

**144. La prevención de lesiones en el deporte depende de una serie de factores, ¿cuál NO es uno de ellos?**

a) Ámbito Psicológico: conocer nuestra forma de ser y de actuar

b) Orientación de las sesiones de entrenamiento por parte de un experto

c) Dar un reposo mínimo de dos días tras la práctica de deporte

**145. Señala aquellos tratamientos para lesiones más comunes:**

a) Protección, reposo y tratamiento con hielo

b) Tratamiento por compresión y prevención de inactividad

c) Métodos de tratamiento de soporte

d) Todas las opciones anteriores son correctas

**146. Desde la Psicología del Deporte se nos facilitan herramientas para colaborar con el deportista a conocer su cuerpo y su mente, para**

que vaya descubriendo sus diferentes estados emocionales y físicos tanto antes como después de una lesión

- a) Verdadero
- b) Falso

**147. ¿Cuál es el papel del psicólogo deportivo antes una lesión?**

- a) Aumentar la motivación: establecer objetivos y metas de logro.
- b) Autoconfianza: control de las variables que afectan y trabajar sobre la influencia del estrés: control de las variables que los colocan en situaciones estresantes.
- c) Trabajar con los deportistas suplentes.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas

**148. ¿Cuáles son los síntomas del Síndrome de Sobre-entrenamiento?**

- a) Inestabilidad emocional y disminución del rendimiento deportivo
- b) Cansancio y baja motivación
- c) Ambas opciones son correctas

**149. Es importante que desde la psicología se ofrezcan protocolos de actuación claros para que puedan ser utilizados y corregidos desde la práctica profesional, además de estudios de implicaciones y factores que interactúan en la lesión**

- a) Verdadero
- b) Falso

**150. En la intervención post-lesión, la fase de inmovilización consiste en:**

- a) Es donde el deportista va a ir recuperando de manera progresiva sus niveles de funcionalidad motora, irá volviendo a su nivel de rendimiento anterior
- b) Es la primera fase de la intervención psicológica ante la lesión deportiva, en ella podemos encontrar un posible ingreso hospitalario con o sin cirugía
- c) Es el periodo de trabajo para recuperar el nivel de la habilidad deportiva, su objetivo es volver a la dinámica de los entrenamientos y la competición