



CUADERNO DE EVALUACIÓN

**ENTRENADOR PERSONAL**



|                     |        |
|---------------------|--------|
| 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:**

|                                     |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|-------------------------------------|---|---|---|---|

1. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
2. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
3. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
4. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
5. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
6. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
7. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
8. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
9. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
10. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
11. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
12. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
13. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
14. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
15. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
16. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
17. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
18. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
19. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
20. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
21. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
22. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
23. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
24. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
25. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
26. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
27. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
28. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
29. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
30. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
31. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
32. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
33. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
34. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|

35. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
36. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
37. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
38. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
39. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
40. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
41. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
42. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
43. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
44. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
45. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
46. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
47. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
48. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
49. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
50. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
51. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
52. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
53. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
54. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
55. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
56. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
57. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
58. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
59. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
60. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
61. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
62. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
63. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
64. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
65. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
66. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
67. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|

68. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
69. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
70. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
71. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
72. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
73. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
74. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
75. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
76. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
77. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
78. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
79. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
80. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
81. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
82. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
83. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
84. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
85. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
86. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
87. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
88. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
89. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
90. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
91. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
92. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
93. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
94. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
95. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
96. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
97. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
98. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
99. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|
100. 

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | b | c | d |
|--------------------------|---|---|---|---|





**1. Indica si el verdadero o falso el siguiente enunciado:**

“Según Jiménez, el entrenador personal ofrece un entrenamiento avanzado para crear ejercicios eficaces que garanticen resultados en el entrenamiento”.

- a) Verdadero
- b) Falso

**2. ¿Cuáles son las funciones principales del Entrenador Personal?:**

- a) Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- b) Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente.
- c) Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente.
- d) Todas las repuestas anteriores son correctas

**3. El Entrenador Personal ha de tener las siguientes capacidades: (Respuesta múltiple)**

- a) Capacidad de relación
- b) Capacidad de observar la salud como un término individualizado
- c) Capacidad de enseñanza
- d) Capacidad de generar fidelidad

**4. ¿Dónde puede trabajar un entrenador personal?:**

- a) En el sector público
- b) En el sector privado
- c) En el sector público y en el sector privado

**5. Dentro de las ocupaciones afines al Entrenador Personal o Personal Trainer podemos citar las siguientes:**

- a) Entrenador de acondicionamiento físico en las SEPs (Sala de Entrenamiento Polivalente) de gimnasios o polideportivos
- b) Promotor de actividades de acondicionamiento físico.
- c) Coordinador de actividades de "fitness".
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**6. Desde el punto de vista del marketing, existe la denominada regla:**

- a) Regla K4
- b) Regla K5
- c) Regla k6

**7. Las edades más representativas del tipo de cliente que busca la estética va desde:**

- a) 15 a 45 años aunque no son excluyentes
- b) 16 a 45 años aunque no son excluyentes
- c) 18 a 35 años aunque no son excluyentes

**8. El cliente que asiste obligado suele deberse a: (Respuesta múltiple)**

- a) Presión social
- b) Enfermedades cardiovasculares
- c) Mantenerse activo en la práctica deportiva
- d) Diabetes

**9. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:**

“La \_\_\_\_\_ es básicamente una fórmula de intentar gestionar y conseguir la lealtad del cliente.”

- a) Gestión de clientes
- b) Regla K4
- c) Estrategia del posicionamiento

**10. Existen a pesar de todo, algunas condiciones indispensables que cualquier entrenador personal debe tener si quiere que sus clientes le valoren y le sean fieles. Es lo que se denomina:**

- a) La Regla K4
- b) Las seis “C”
- c) La excelencia del servicio

**11. ¿Dónde se encuentra la esencia del liderazgo?:**

- a) En el líder
- b) En la habilidad de influir positivamente sobre los deportistas

- c) En los seguidores

**12. Indica algunos de los beneficios por la aplicación del coaching deportivo:**

**(Respuesta múltiple)**

- a) Desarrollo personal, profesional y del talento deportivo
- b) Acelera los procesos de maduración fisiológica del deportista
- c) Facilita que los deportistas se adapten a los cambios de manera eficiente y eficaz
- d) Estimula a los deportistas a alcanzar sus metas

**13. ¿Cuáles son los postulados básicos de la ontología del lenguaje aplicado al deporte?:**

- a) Los deportistas son seres lingüísticos
- b) El lenguaje del deportista es generativo
- c) Los deportistas se crean a sí mismos en el lenguaje
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**14. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:**

*“El Entrenador Conversacional (EC) es aquel que posee competencias de comunicación avanzadas, que acompaña en un proceso de transformación al deportista y/o cliente, posibilitando el aprendizaje, nuevas alternativas y resultados”.*

- a) Verdadero
- b) Falso

**15. ¿Qué factor es determinante en la relación entre el entrenador y el deportista/cliente?:**

- a) El hablar y escuchar del entrenador



- b) El hablar y escuchar del deportista
- c) La confianza y efectividad

**16. ¿Cuáles son las claves para realizar conversaciones eficaces?:**

- a) Ofrecer confidencialidad y dar espacio para el diálogo
- b) Escuchar activamente y empatizar
- c) No tratar de imponer a nadie tus criterios ni tus ideas y establecer objetivos claros
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**17. ¿Cuántas fases podemos identificar en la metodología del coaching deportivo?:**

- a) 5 fases
- b) 4 fases
- c) 3 fases

**18. Ante todo, el coaching es:**

- a) Psicología
- b) Acción
- c) Guía

**19. La metodología de coaching deportivo es recomendable principalmente para:**

- a) La niñez e inicio de la adolescencia
- b) Jóvenes y adultos
- c) Adultos y personas mayores

**20. Además de su formación técnica y general, el entrenador del futuro será un:**

- a) Psicólogo del deporte
- b) Coaching deportivo
- c) Entrenador conversacional

**21. ¿Cuáles eran los deportes más practicados en el siglo XIX?:**

- a) El fútbol y el ciclismo
- b) El fútbol y el baloncesto
- c) El fútbol y el tenis

**22. El primer país donde se produjeron las primeras asociaciones deportivas y los primeros reglamentos fue:**

- a) Inglaterra
- b) Alemania
- c) Francia

**23. Cuando decimos que hace referencia a una serie de movimientos corporales intencionados, hablamos de:**

- a) Deporte
- b) Ejercicio Físico
- c) Actividad Física

**24. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:**

*“Según la Real Academia Española en su vigésimo segunda edición, el concepto de ocio se entiende como cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.”*

a) Verdadero

b) Falso

**25. ¿Cuántos días a la semana es ideal trabajar la Resistencia Aeróbica?:**

a) 2 días

b) 3 días

c) 4 días

**26. ¿Cuántos días a la semana es ideal trabajar la Fuerza-Resistencia?:**

a) 3 días

b) A diario

c) 2 días no consecutivos

**27. ¿Cuántos días a la semana es ideal trabajar la Flexibilidad?:**

a) 2 días no consecutivos

b) A diario

c) 3 días

**28. ¿Qué duración ha de tener cada sesión?:**

a) Entre 25 y 45 minutos

b) Entre 30 y 60 minutos

c) Entre 40 y 90 minutos

**29. ¿Quiénes afirmaron que el estado de la forma física se relaciona de forma positiva con la salud mental y el bienestar?:**

a) Weinberg y Gould

b) Margan y Goldston

**30. La ansiedad se reduce, a largo plazo, si se practica:**

- a) Ejercicio físico mensualmente
- b) Ejercicio físico semanalmente
- c) Ejercicio físico a diario

**31. ¿Qué artículo de la Constitución Española reconoce el derecho a la protección de la salud?:**

- a) El artículo 42.1
- b) El artículo 43
- c) El artículo 43.3

**32. ¿En qué artículo se confiere a los poderes públicos la responsabilidad de garantizar la defensa de los consumidores y usuarios?:**

- a) En el artículo 49
- b) En el artículo 50
- c) En el artículo 51

**33. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:**

*“Las actividades deportivas forman parte en cierta forma de la denominada industria del ocio, de la recreación, del tiempo libre, de la salud, del turismo e, incluso, de la estética.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**34. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:**

*“Él \_\_\_\_\_ es todo aquel profesional que dedica su actividad profesional a la enseñanza de la Educación Física en cualquiera de los niveles educativos previstos en la Ley de Educación en vigor”.*

- a) Profesor de Educación Física
- b) Monitor deportivo
- c) Entrenador Deportivo

**35. La profesión de Monitor Deportivo queda estructurada en los siguientes ámbitos:**

- a) Monitor deportivo de acondicionamiento físico
- b) Monitor deportivo de actividad física recreativa
- c) Monitor deportivo de actividad física deportiva de carácter formativo
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**36. ¿Qué tipo de monitor deportivo tiene como función la instrucción e iniciación deportiva no enfocada a la competición?:**

- a) Monitor deportivo de actividad física recreativa
- b) Monitor deportivo de acondicionamiento físico
- c) Monitor deportivo de actividad física deportiva de carácter formativo

**37. La profesión de Preparador Físico queda estructurada en los siguientes ámbitos:**

- a) Preparador físico de rendimiento
- b) Preparador físico de promoción de la salud
- c) Preparador físico de alto rendimiento

d) A y b son correctas

**38. ¿A quién le corresponde la organización de eventos deportivos?:**

- a) Al director deportivo
- b) Al entrenador deportivo
- c) Al preparador físico

**39. Los profesionales que ejerzan cualquier actividad deportiva estarán obligados a contar con un seguro de responsabilidad civil que cubra:**

- a) Los daños que puedan causarse a terceros con la prestación de los servicios deportivos
- b) Los daños que puedan causarse a terceros e instalaciones en la prestación de los servicios deportivos
- c) Los daños y perjuicios que puedan causarse a terceros con ocasión de la prestación de los servicios deportivos

**40. La publicidad realizada por las personas físicas y por las entidades que oferten productos y servicios correspondientes a las profesiones reguladas en el ámbito del deporte deberá ser:**

- a) Veraz
- b) No podrá fomentar prácticas deportivas perjudiciales para la salud y seguridad de los usuarios y consumidores.
- c) Clara
- d) A y b son correctas

**41. ¿Qué definió el entrenamiento como “la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física”?:**

- a) Matwejew

- b) Ozolin
- c) Harre

**42. El entrenamiento deportivo se presenta en la actualidad bajo las siguientes posibilidades:**

- a) Aumento del rendimiento
- b) Mantenimiento del rendimiento
- c) Reducción del rendimiento
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**43. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:**

*“Los principios de entrenamiento son el conjunto de directrices generales, que basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas posibilitan al entrenador la adecuada implantación de los procesos globales de entrenamiento, los métodos y la planificación, así como el control sobre el conjunto del proceso de entrenamiento.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**44. ¿Cuántos estadios comprende el Síndrome General de Adaptación o Teoría del Estrés?:**

- a) Tres estadios
- b) Cuatro estadios
- c) Cinco estadios

**45. Los principios de entrenamiento se clasifican en función del carácter de los mismos en:**

- a) De carácter biológico y psicológico

- b) De carácter biológico y sociológico
- c) De carácter biológico y pedagógico

**46. ¿De qué principio se desprende la regla: “El cliente debe conocer el resultado de su actividad así como la valoración que se da a los ejercicios realizados”?:**

- a) Principio de participación activa y consciente del entrenamiento
- b) Principio de la especialización
- c) Principio de la multilateralidad
- d) Principio de continuidad

**47. ¿Qué formas de supercompensación pueden darse en función de cómo se relacionen la carga y la recuperación?:**

- a) Supercompensación positiva y negativa
- b) Supercompensación positiva y nula
- c) Supercompensación positiva, nula y negativa

**48. Para cumplir con el principio de entrenamiento de la variedad, es necesario variar:**

- a) La carga de entrenamiento, los métodos y los ejercicios
- b) La carga de entrenamiento y los métodos
- c) La carga de entrenamiento y los ejercicios

**49. El calentamiento debe preceder toda actividad intensa con el fin de:**

- a) Aumentar la temperatura del cuerpo
- b) Aumentar el ritmo de respiración del corazón
- c) Prevenir lesiones



- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**50. La condición física está integrada por:**

- a) La condición anatómica, fisiológica y físico-motora
- b) La condición anatómica y capacidades físicas
- c) La condición anatómica y fisiológica

**51. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:**

*“La programación es la ejecución operativa de ordenación de los planes generales de trabajo en base a organizar temporalmente, con especificación de los contenidos, medios y métodos del entrenamiento la distribución de la carga de entrenamiento y su elevación en función de la periodización.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**52. ¿Cuántas fases identificamos en la carrera deportiva?:**

- a) Cuatro fases
- b) Cinco fases
- c) Seis fases

**53. ¿Qué fase de la carrera deportiva supone la culminación de la carrera del deportista?:**

- a) Fase de desarrollo
- b) Fase de optimización
- c) Fase de mantenimiento

**54. La elección de los medios y métodos de trabajo se suelen categorizar en función de su orientación y especificidad en los siguientes niveles:**

- a) Básicos y específicos
- b) Básicos, específicos y competitivos

- c) Específicos y competitivos

**55. La periodización está condicionada por:**

- a) El calendario de competición
- b) Las adaptaciones del organismo
- c) A y b son correctas

**56. Según la forma de organización, las sesiones se pueden clasificar en:**

- a) Desarrollo, mantenimiento y recuperación
- b) Grupos, individual y mixtas
- c) Selectiva, compleja y suplementaria

**57. El Macro ciclo es un ciclo de entrenamiento largo que incluye una fase competitiva, suele durar de:**

- a) 4 a 12 meses
- b) 3 a 18 meses
- c) 3 a 12 meses

**58. El mesociclo es la estructura media del proceso de entrenamiento y dura entre:**

- a) 3 y 6 semanas
- b) 4 y 8 semanas
- c) 6 y 12 semanas

**59. El micro ciclo suele ocupar:**

- a) La extensión de tres semanas
- b) La extensión de dos semanas
- c) La extensión de una semana

**60. ¿Cuántos modelos existen de mesociclos?:**

- a) Mesociclo contemporáneo y tradicional
- b) Mesociclo de acumulación y contemporáneo
- c) Mesociclo de transformación y tradicional

**61. Antes de comenzar un entrenamiento personalizado, ¿qué debemos saber de nuestro deportista?:**

- a) Si es apto o no para la práctica deportiva
- b) Si tiene alguna limitación médica
- c) A y b son correctas

**62. La planificación del entrenamiento engloba:**

- a) La periodización y el diseño del programa
- b) La periodización y establecimiento de metas u objetivos
- c) La periodización, diseño y ejecución del programa

**63. ¿Qué implica el seguimiento estadístico de las variables individuales?:**

- a) El seguimiento del porcentaje de grasa
- b) La carga levantada
- c) La frecuencia cardíaca
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**64. ¿Qué controlamos de manera estricta en las sesiones de entrenamiento?:**

- a) El volumen, la intensidad y la frecuencia
- b) El volumen, la intensidad, y la fuerza
- c) El volumen, la frecuencia y la flexibilidad

**65. Son varios los métodos de entrenamiento que podemos utilizar como:**

- a) Métodos continuos y fraccionados

- b) Métodos continuos e intermitentes
- c) Métodos continuos e interválico

**66. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:**

*“El desarrollar un entrenamiento con metodología personalizada permite desarrollar un mejor seguimiento frente a las diferentes variables como la nutrición, la periodización, la planificación y dosificación de carga, los test entre otras.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**67. A la hora de estructurar un plan de entrenamiento personal además de contemplar al usuario en sí y a los componentes que esta planeación requiere a nivel sistemático y de entrenamiento, también es importante contemplar aspectos externos como:**

- a) El contexto social-cultural
- b) El contexto familiar
- c) El contexto laboral

**68. La hidratación del deportista ha de llevarse a cabo:**

- a) Antes de la actividad física
- b) Durante la actividad física
- c) Antes, durante y después de la actividad física

**69. Nuestro entrenamiento puede realizarse:**

- a) Con material
- b) Sin material
- c) Con y sin material

**70. La evaluación inicial o valoración física consta de:**

- a) Entrevista personal y cuestionario
- b) Evaluación diagnóstica y antropometría y composición corporal
- c) Perfiles funcionales y test de evaluación del nivel de fitness
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**71. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:**

*“En la actualidad EXERNET reúne a seis grupos activos y cualificados en investigación en ciencias del deporte y la salud.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**72. Los sujetos en riesgo deben realizar al menos 210 minutos semanales de actividad física moderada y al menos:**

- a) 4 días de entrenamiento de fuerza
- b) 3 días de entrenamiento de fuerza
- c) 2 días de entrenamiento de fuerza

**73. El objetivo fundamental de la prescripción de programas de ejercicio físico es:**

- a) Ayudar a sus practicantes a mejorar su estado de salud
- b) Reducir el riesgo futuro de padecer determinadas enfermedades
- c) Mejorar su calidad de vida y el nivel de condición física
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**74. De forma general, todo programa de prescripción de ejercicio físico debe contar con:**

- a) Etapa de inicio y etapa de mantenimiento
- b) Etapa de inicio y etapa de mejora

- c) Etapa de inicio, etapa de mejora y etapa de mantenimiento

**75. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:**

*“La \_\_\_\_\_ es la capacidad de los músculos para generar tensión y vencer una resistencia”.*

- a) Fuerza
- b) Resistencia muscular
- c) Flexibilidad

**76. La fuerza muscular se trabaja mejor con:**

- a) Gomas elásticas
- b) Barras flexibles
- c) Pesos libres o cargas elevadas

**77. En la prescripción de ejercicio físico en relación a la flexibilidad se recomienda una frecuencia de:**

- a) 2-3 días a la semana
- b) 3-4 días a la semana
- c) 4-5 días a la semana

**78. Para promover y mantener la salud, las personas mayores necesitan actividad física aeróbica de intensidad moderada un mínimo de:**

- a) 30 minutos, 3 veces/semana
- b) 20 minutos, 5 veces/semana
- c) 30 minutos, 5 veces/semana

**79. El uso de la actividad física como método de rehabilitación cardíaca tiene su origen en:**

- a) Los años 70
- b) Los años 60
- c) Los años 50

**80. A nivel pulmonar el defecto en el gen de la Fibrosis Quística, se encuentra en el cromosoma:**

- a) 7
- b) 8
- c) 10

**81. Las lesiones se pueden producir por los siguientes motivos: (Respuesta múltiple)**

- a) Errores de mantenimiento
- b) Aumento de calentamiento
- c) Estado psicológico
- d) Higiene corporal adecuado

**82. ¿Cuándo puede producirse un calambre o espasmo muscular?:**

- a) Cuando se realiza actividad física con altas temperaturas debido a la deshidratación
- b) Cuando existe una lesión previa
- c) Cuando existe una falta de calentamiento
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**83. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:**

*“La contusión es una lesión producida por la acción de una fuerza mecánica externa que no llega a romper la piel, pero produce magulladuras o aplastamientos.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**84. En una contusión cuando hablamos de la rotura de los pequeños vasos capilares de la epidermis, nos referimos a:**

- a) Una contusión de tercer grado
- b) Una contusión de segundo grado
- c) Una contusión de primer grado

**85. La distensión de la rodilla recibe también el nombre de:**

- a) Músculo distendido
- b) Músculo estirado
- c) Músculo extendido

**86. Tenosinovitis es una lesión deportiva caracterizada por la inflamación de las:**

- a) Vainas del tendón
- b) Vainas sinoviales que recubren al tendón
- c) Fibras musculares

**87. Los esguinces más habituales son:**

- a) Los del tobillo y rodilla
- b) Los del tobillo, muñeca, dedos y rodilla



- c) Los del tobillo, rodilla y cervical

**88. Las fracturas pueden ser de diversos tipos:**

- a) Fractura simple, conminuta y abierta
- b) Fractura simple y abierta
- c) Fractura abierta o cerrada

**89. Una lesión debe reposar un mínimo de:**

- a) 12 horas
- b) 24 horas
- c) 24 a 48 horas

**90. La elevación de las piernas es utilizada para prevenir la presión hidrostática o de la columna después de haber pasado un largo día de pie o entrenando. Es particularmente efectiva antes de entrenar y para mayor efectividad, es necesario elevar las piernas durante unos:**

- a) 20 minutos
- b) 25 minutos
- c) 30 minutos

**91. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:**

*“El deporte de alto rendimiento representa una actividad problemática dentro de la promoción de la salud puesto que por su naturaleza existen dos riesgos claves: el control de su intensidad y la posibilidad de lesiones que afecten al sistema osteoarticular y muscular.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**92. Las lesiones deportivas deben considerarse eventos perjudiciales por diferentes motivos o características:**

- a) Suponen una disfunción del organismo
- b) Conllevan una interrupción o limitación en la práctica física y de las actividades extradeportivas
- c) Suponen cambios en el entorno deportivo.
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**93. Las lesiones constituyen un desafío para los distintos profesionales cuyo éxito depende en gran medida de una actuación multidisciplinar coordinada, rigurosa y exhaustiva atendiendo a las siguientes variables de observación:**

- a) El deporte, la persona y el contexto
- b) El deporte y la persona
- c) La persona y su contexto

**94. El modelo general de intervención ante una lesión deportiva es:**

- a) Evaluación y rehabilitación
- b) Evaluación y tratamiento
- c) Evaluación, prevención y rehabilitación

**95. ¿Qué dos ámbitos funcionales de actuación profesional podemos identificar dentro del área de la readaptación funcional?:**

- a) La recuperación funcional deportiva y la readaptación físico-deportiva
- b) La readaptación físico-deportiva y la readaptación lesional

- c) La recuperación funcional deportiva y la readaptación lesional

**96. ¿Cuántas fases podemos identificar en la intervención orientadas a la reeducación y readaptación físico-deportiva y mejora de las prestaciones de los gestos deportivos en el entrenamiento y la competición?:**

- a) Seis fases
- b) Cinco fases
- c) Cuatro fases

**97. Dentro de un programa de readaptación físico-deportiva, en la fase de optimización, ¿qué tipo de ejercicio realizaremos?:**

- a) Específico
- b) Especial-específico
- c) General-especial

**98. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:**

“El \_\_\_\_\_ son aquellas formas de entrenamiento que ayudan a la medicación y contribuye de modo fundamental en la prevención de lesiones de los deportistas, participando ocasionalmente en la eficacia de la terapia post-lesión”.

- a) Entrenamiento coadyuvante
- b) Entrenamiento contemporáneo
- c) Entrenamiento tradicional

**99. Cuando el atleta está postrado por una lesión, ¿qué tipo de entrenamiento lo preserva de la pérdida total de la función muscular en las zonas afectadas?:**

- a) El entrenamiento de evitación
- b) El entrenamiento supresivo
- c) El entrenamiento alternativo

**100. ¿Qué tipo de entrenamiento tiene como fin cooperar en la más rápida restauración de las funciones perdidas?:**

- a) El entrenamiento perentorio o de resolución final
- b) El entrenamiento supresivo
- c) El entrenamiento post-dramático