



CUADERNO DE EVALUACIÓN

**MONITOR DE MUSCULACIÓN**



Prueba de Evaluación  
CURSO MONITOR DE MUSCULACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 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.  | 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 |





**1. ¿Cómo puede ser la carga de entrenamiento?:**

- a) Carga externa
- b) Carga interna
- c) Carga continua
- d) a y b son correctas

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

*“Los componentes del entrenamiento son las magnitudes que determinan o dosifican al propio entrenamiento”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**3. ¿Cuáles son los componentes del entrenamiento?:**

- a) Volumen e intensidad
- b) Densidad y Complejidad
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

**4. En muchos deportes es posible cuantificar la intensidad del entrenamiento, ¿cómo se cuantifica en deportes de lanzamiento y saltos?:**

- a) Mediante la altura o amplitud.
- b) Mediante la velocidad.

c) Mediante la magnitud de la carga

**5. Según Harre, para el desarrollo de la resistencia básica, la densidad óptima está entre:**

a) 1:2 a 1:5

b) 1:3 a 1:6

c) 1:0.5– 1:1

**6. En cuanto a la frecuencia de entrenamiento, ¿cuántas sesiones se recomienda para avanzados?:**

a) 4/5 sesiones de entrenamiento

b) 6/8 sesiones de entrenamiento

c) 8/12 sesiones de entrenamiento

**7. Cuando hablamos del nivel de carga del entrenamiento, ¿a qué componente del entrenamiento nos estamos refiriendo?:**

a) Volumen de entrenamiento

b) Densidad de entrenamiento

c) Intensidad de entrenamiento

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

“La \_\_\_\_\_ es el grado de dificultad de un ejercicio empleado en el entrenamiento.”

- a) Densidad de entrenamiento
- b) Complejidad de entrenamiento
- c) Intensidad de entrenamiento

**9. Las partes integrantes del volumen del entrenamiento son:**

- a) El tiempo o la duración del entrenamiento
- b) La distancia cubierta o la carga elevada por unidad de tiempo
- c) El número de repeticiones de un ejercicio o elemento técnico ejecutado en un tiempo dado
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**10. La intensidad viene determinada por:**

- a) El esfuerzo muscular
- b) Energía nerviosa gastada durante un rendimiento en entrenamiento o competición
- c) Fatiga muscular
- d) A y b son correctas

**11. ¿Cómo debe ser el suelo de una sala de musculación?:**

- a) Resistente
- b) Duro
- c) Sin moqueta
- d) A y c son correctas

**12. ¿Qué cualidades debe poseer un monitor de musculación?:**

- a) Debe conocer perfectamente las posibilidades de la sala
- b) Conocer perfectamente la realización correcta de los ejercicios
- c) Poseer conocimientos de sistemas de entrenamiento y sus efectos
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

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

*“La rutina es el conjunto de ejercicios que componen un entrenamiento.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**14. En las rutinas para ganar masa muscular, la carga (peso a mover) debe permitir realizar entre:**

- a) 6 y 8 repeticiones por serie
- b) 8 y 10 repeticiones por serie
- c) 10 y 12 repeticiones por serie



**15. ¿Qué tipos de ejercicios tienen la finalidad de conseguir un desarrollo funcional general del organismo?:**

- a) Ejercicios de preparación general
- b) Ejercicios de preparación auxiliar
- c) Ejercicios de preparación específica

**16. La carga de entrenamiento queda establecida, entre otros, mediante los siguiente parámetros:**

- a) Naturaleza de los ejercicios
- b) Intensidad
- c) Duración del esfuerzo
- d) Todas las repuestas anteriores son correctas

**17. ¿Cuántos son los sistemas de entrenamiento?:**

- a) 6 sistemas
- b) 4 sistemas
- c) 3 sistemas

**18. ¿Cómo puede ser el sistema continuo de entrenamiento?:**

- a) Continuo uniforme y lineal
- b) Continuo uniforme y variado
- c) Continuo variado y horizontal

**19. Para conocer el 100% de una acción muscular máxima voluntaria (AMMV) se usa el siguiente protocolo:**

- a) Calentamiento previo a la técnica de levantamiento selecta
- b) Colocar un peso que permita realizar de 1 hasta 15 AMMV
- c) Registrar el número de AMMV y el peso levantado

d) Todas las repuestas anteriores son correctas

**20. La intensidad de la carga queda determinada por:**

- a) 4 parámetros
- b) 3 parámetros
- c) 2 parámetros

**21. ¿Cuál es la forma más cómoda y controlada del trabajo de fuerza?:**

- a) Pesos libres
- b) Sobrecargas simples
- c) Máquinas y poleas

**22. ¿Qué trabajos cubren las mancuernas?:**

- a) Asimétricos y alternativos
- b) Alternativos y paralelos
- c) Asimétricos y paralelos

**23. ¿Cómo podemos definir también al banco de hiperextensión horizontal?:**

- a) Silla militar
- b) Banco predicador
- c) Silla romana

**24. ¿Para qué podemos utilizar las fonderas?:**

- a) Para los pectorales
- b) Para los tríceps

- c) Para los deltoides y abdominales
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**25. Si se utiliza mal, ¿qué lesión puede producir el aparato de giro para cintura?:**

- a) Lesiones cervicales
- b) Lesiones en la zona abdominal
- c) Lesiones en la columna vertebral

**26. ¿Cuál es la variante para la prensa de pecho horizontal?:**

- a) Press de pecho sentado
- b) Press de pecho
- c) Press para pecho inclinada

**27. La máquina multicable se suele utilizar para trabajar:**

- a) Glúteos
- b) Aductores
- c) Abductores
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**28. ¿Qué aspectos básicos determinan la remodelación de una sala de fitness?:**

- a) El presupuesto
- b) Las necesidades de los clientes/usuarios
- c) Las necesidades del centro
- d) A y c son correctas

**29. Según los criterios para la selección de equipamiento, ¿qué esperanza de vida tiene los aparatos de la zona cardiovascular?:**

- a) 6-7 años
- b) 5-7 años
- c) 5-6 años

**30. ¿Qué dos referencias debemos tener en cuenta a la hora de la certificación de calidad de nuestro equipamiento?:**

- a) La normativa ISO 9001 y la normativa 14001
- b) La normativa ISO 9000 y la normativa 14000
- c) La normativa ISO 9001 y la normativa 14000

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

*“La carga es un factor determinante de la respuesta de adaptación del organismo”.*

- a) Verdadero
- b) Falso

**32. ¿De qué va a depender el empleo de grandes cargas?:**

- a) De las características individuales del organismo de cada deportista
- b) De sus capacidades funcionales
- c) De su nivel de rendimiento
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**33. ¿Por qué se define la carga externa?:**

- a) Por el volumen y la densidad
- b) Por el volumen y la intensidad
- c) Por el volumen, la intensidad y la densidad

**34. ¿Quién elaboró la escala de esfuerzo percibido?:**

- a) Borg
- b) Harre
- c) Joe Weider

**35. La orientación de la carga podemos clasificarla en:**

- a) Selectiva o compleja
- b) Simple o compleja
- c) Ondulante o compleja

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

“Se entiende por \_\_\_\_\_ a la sistematización en un período de tiempo dado con el objetivo de obtener un efecto acumulado de entrenamiento positivo de cargas de diferente orientación.”

- a) Organización
- b) Orientación
- c) Magnitud

**37. ¿Qué tipo de interconexión de las cargas se emplean durante el mismo periodo de tiempo cargas de entrenamiento diferentes?:**

- a) Interconexión continua
- b) Interconexión secuencial

c) Interconexión simultánea

**38. ¿En cuántos periodos podemos distribuir las cargas durante la temporada?:**

- a) En tres periodos
- b) En cuatro periodos
- c) En cinco periodos

**39. ¿Qué tipo de efectos se pueden producir en la aplicación de las cargas de entrenamiento?:**

- a) Efectos inmediatas y retardados
- b) Efectos inmediatos y acumulados
- c) Efectos inmediatos, retardados y acumulados

**40. Según el criterio de porcentaje posible de la aportación máxima de oxígeno durante el tiempo de carga, podemos distinguir:**

- a) Resistencia aeróbica de duración corta
- b) Resistencia aeróbica de duración mediana
- c) Resistencia aeróbica de duración larga
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

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

“La \_\_\_\_\_ se refiere a la capacidad de un músculo o un grupo muscular para mantener contracciones de una fuerza determinada durante un periodo de tiempo prolongado”.

- a) Resistencia muscular
- b) Potencia o fuerza explosiva
- c) Fuerza

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

*“Según Muska Moston, la fuerza, es la capacidad de vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**43. ¿Cuántos músculos voluntarios existen en nuestro cuerpo?:**

- a) Más de 300 músculos
- b) Más de 400 músculos
- c) Más de 420 músculos

**44. ¿A qué tipo de fibra muscular pertenece las rojas, oxidativas y resistencia?:**

- a) Tipo II a
- b) Tipo II b
- c) Tipo I

**45. La fuerza máxima se divide a su vez en:**

- a) Fuerza máxima concéntrica
- b) Fuerza máxima excéntrica
- c) Fuerza máxima isométrica
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**46. ¿A qué tipo de fuerza velocidad nos referimos cuando hablamos de la capacidad de ejercer y producir fuerza al inicio de la contracción?:**

- a) Fuerza inicial

- b) Fuerza explosiva
- c) Fuerza rápida

**47. ¿Cuántos tipos de trabajo muscular existen?:**

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

**48. Indica algunos de los factores que influyen en la expresión de la fuerza:  
(Respuesta múltiple)**

- a) El tipo de fibra muscular
- b) La condición física
- c) La atención y control de la magnitud
- d) La liberación de energía

**49. ¿En qué tipo de ejercicio para mejorar la fuerza, el músculo se contrae contra un objeto fijo o móvil?:**

- a) Ejercicio isocinético
- b) Ejercicio isotónico
- c) Ejercicio isométrico

**50. En el método Weider, ¿el principio de aislamiento es para el nivel?:**

- a) Principiante
- b) Intermedio
- c) Avanzado



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

*“La periodización del entrenamiento es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de períodos lógicos.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**52. ¿Quién estableció un programa de periodización lineal para hipertrofia?:**

- a) Matveyev
- b) Bompa
- c) Haycock

**53. Si nuestro objetivo principal es la ganancia de masa muscular, no debemos entrenar siempre a:**

- a) 8 repeticiones
- b) 10 repeticiones
- c) 12 repeticiones

**54. El entrenamiento podemos estructurarlo cíclicamente en:**

- a) Macrociclos y Microciclos
- b) Megaciclos y Mesociclos
- c) Megaciclos, macrociclos, mesociclos y microciclos

**55. ¿Qué duración puede tener un macrociclo?:**

- a) 8-10 años
- b) 1-2 años
- c) 3-6 semanas

**56. Atendiendo a procesos de recuperación-adaptación, normalmente hemos de dejar pasar:**

- a) 24-48 horas
- b) 48-72 horas
- c) 72-96 horas

**57. Una frecuencia de dos sesiones semanales genera unas ganancias de fuerza del:**

- a) 60-70%
- b) 70-80%
- c) 80-90%

**58. ¿En qué tipo de rutinas en una sesión se ejercitan los grupos musculares de la zona superior y otra de la zona inferior?:**

- a) Rutinas por hemisferios
- b) Rutinas globales
- c) Rutinas por grupos musculares

**59. ¿Cuántas fases tiene un entrenamiento?:**

- a) 6 fases
- b) 4 fases
- c) 3 fases

**60. ¿Qué implica el ajuste óptimo de las máquinas de musculación?:**

- a) Ajustar los ejes y altura del asiento
- b) Adaptar los cojines
- c) Utilizar las empuñaduras de sujeción
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**61. Entre las funciones del monitor de musculación se encuentran:**

- a) La enseñanza de diferentes actividades o ejercicios musculares.
- b) La organización, preparación e impartición de sesiones de entrenamiento.
- c) La dirección, asesoramiento, instrucción y supervisión de los ejercicios que realizan los clientes.
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**62. Uno de los riesgos asociados a su profesión es la fatiga física, ¿qué podemos hacer para evitarla?:**

- a) Planificar las clases
- b) Limitar el número de clases de exigencias físicas elevadas
- c) Planificación de periodos de descanso
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**63. ¿Cuál es el riesgo que es considerado emergente en la actividad del monitor de musculación?:**

- a) Caídas al mismo nivel
- b) Afecciones de la voz
- c) La carga mental

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

*“Una de las medidas preventivas en los centros deportivos es disponer de máquinas y equipos para ejercicios (bicicletas, cintas de correr, remos, etc.) que tengan el marcado CE, así como cumplir con las normas de seguridad indicadas por el fabricante.”*

- a) Verdadero
- b) Falso

**65. En caso de asfixia debemos realizar:**

- a) El boca a boca
- b) Golpes en la espalda
- c) La maniobra de Heimlich

**66. En la respiración de salvamento, se debe realizar insuflación:**

- a) Cada 5 segundos, 10 veces por minuto
- b) Cada 6 segundo, 12 veces por minuto
- c) Cada 5 segundos, 12 veces por minuto

**67. Tradicionalmente se considera que existen unos factores generales que desempeñan un papel predominante en el riesgo de padecer una lesión:**

- a) Técnicas incorrectas en el entrenamiento
- b) Equipamientos inadecuados o deteriorados
- c) Anormalidades biomecánicas y antropométricas
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**68. En la elaboración de programas de prevención se deberá respetar:**

- a) La progresión
- b) La especificidad
- c) La individualidad
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

**69. En el pinzamiento de hombro, en el estadio uno, se produce:**

- a) Rotura (desgarro) del manguito
- b) Fibrosis y engrosamiento
- c) Un edema e inflamación del tendón supraespinoso

**70. ¿Qué debemos hacer ante una contractura?:**

- a) Aplicar calor en el músculo afectado
- b) Hacer estiramientos suaves, sin forzar ni rebotar
- c) Masajear la región muscular lesionada
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas