



SOLUCIONARIO 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:

☒	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
---	---	---	---



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:

“El _____ 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 Macrociclo 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 microciclo 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 orientada 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