



SOLUCIONARIO 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: 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 predicator

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 multicadera 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 período de tiempo cargas de entrenamiento diferentes?:

- a) Interconexión continua
- b) Interconexión secuencial

c) Interconexión simultánea

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

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

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

- a) Efectos inmediatos 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 cínicamente en:

- a) Macro ciclos y Micro ciclos
- 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