

**PRUEBA ÚNICA
PARTE TEÓRICA**

**TÉCNICO/A ESPECIALISTA
ACTIVIDADES DEPORTIVAS
(ESTABILIZACIÓN CONCURSO-OPOSICIÓN)
TURNO LIBRE**

**Resolución de 30 de noviembre de 2022
del Director General de Planificación de Recursos Humanos**



1. ¿Cuál es la finalidad de la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid?
 - a) Velar por el derecho de las personas que solicitan la prestación de servicios deportivos a que los mismos se presten aplicando conocimientos específicos y técnicas propias de las ciencias de la actividad física y del deporte.
 - b) Velar por el derecho a que los profesionales del deporte puedan ejercer sus funciones con pleno disfrute de los derechos laborales que le son propios.
 - c) Regular la práctica de las competiciones deportivas, tanto profesionales como amateurs, para evitar riesgos para los deportistas y público en general.

2. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta, según la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid?
 - a) La ley se aplica sólo si la prestación del servicio es a cambio de una retribución.
 - b) La ley regula sólo el ejercicio profesional por cuenta ajena ejercido en el sector público.
 - c) La ley regula el ejercicio profesional tanto si es a cambio de una retribución o en régimen de voluntariedad.

3. ¿A quién le corresponde la regulación de los protocolos de actuación que recojan las actuaciones para construir un entorno seguro en el ámbito deportivo y de ocio y que deben seguirse para la prevención, detección precoz e intervención, frente a las posibles situaciones de violencias sobre la infancia y la adolescencia comprendidas en el ámbito deportivo y de ocio?
 - a) Deberá regularse en la normativa de desarrollo que apruebe el Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid.
 - b) Al titular de las instalaciones deportivas donde los profesionales presten sus servicios.
 - c) Al técnico deportivo responsable de aprobar y aplicar el programa deportivo de la instalación correspondiente.

4. El Reglamento de Uso de las Instalaciones Deportivas y Servicios Deportivos Municipales establece que el número máximo de jugadores en pista, en las pistas de vóley playa será de:
 - a) 10 jugadores.
 - b) 12 jugadores.
 - c) 14 jugadores.



5. Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta, de acuerdo con el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales:
- a) Podrá utilizar el Rocódromo para uso libre un menor de edad que disponga de licencia federativa competente en escalada en vigor con seguro de accidentes, sin más condicionantes.
 - b) Podrá utilizar el Rocódromo para uso libre un menor de edad, siempre que venga acompañado por una persona mayor de edad, sin más condicionantes.
 - c) En uso libre en rocódromos, los acompañantes de un menor de edad deberán cumplir el requisito de tener licencia federativa competente en escalada, en vigor.
6. Cuál de las siguientes afirmaciones en relación con las barcas de recreo no es correcta, de acuerdo con el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales y en relación con el uso de barcas de recreo:
- a) Las barcas serán ocupadas por un máximo de seis personas y por un tiempo máximo de una hora.
 - b) Las barcas serán ocupadas por un máximo de cuatro personas y por un tiempo máximo de cuarenta y cinco minutos.
 - c) Las barcas serán ocupadas por un máximo de cuatro personas y por un tiempo máximo de una hora.
7. De conformidad con el apartado 2º del anexo del Acuerdo de 22 de diciembre del Pleno del Ayuntamiento de Madrid de 22 de diciembre de 2010, por el que se aprueba el establecimiento de precios públicos por la Prestación de Servicios en Centros Deportivos y Casa de Baños, para la aplicación de los precios se establecen las siguientes categorías:
- a) Infantil, joven, mayor y persona con discapacidad.
 - b) Infantil, alevín, mayor y persona con discapacidad.
 - c) Infantil, joven, mayor, mujer en riesgo de exclusión y persona con discapacidad.
8. De conformidad con el apartado 2º del anexo del Acuerdo de 22 de diciembre del Pleno del Ayuntamiento de Madrid de 22 de diciembre de 2010, por el que se aprueba el establecimiento de precios públicos por la Prestación de Servicios en Centros Deportivos y Casa de Baños, pertenecen a la categoría infantil, todos los beneficiarios que tengan una edad de:
- a) Hasta 13 años.
 - b) Hasta 14 años.
 - c) Hasta 12 años.



9. De conformidad con los vigentes “Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales”, en los criterios generales de los programas deportivos dirigidos de los centros deportivos municipales deportivos, ¿quién activará la petición de inscripción de las personas usuarias con discapacidad?
- a) A petición de los servicios sanitarios de los centros deportivos municipales.
 - b) A petición de la persona usuaria con discapacidad.
 - c) A petición del distrito.
10. De conformidad con los vigentes “Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales”, ¿quién activará la petición de inscripción de las personas en riesgo de exclusión social?
- a) La persona usuaria en riesgo de exclusión social.
 - b) Los servicios sociales del distrito.
 - c) La Dirección General de Deporte o los servicios sociales del distrito.
11. Partiendo de la definición de actividad física que dan Carpensen y colaboradores (1985), y según García (2021), ¿podríamos considerar las actividades como ir a comprar, hacer las labores de casa, subir escaleras, pasear al perro o arreglar una bombilla, como actividad física?
- a) Sí.
 - b) No.
 - c) Depende de la intensidad a la que se ejecuten.
12. Según García (2021), salir en bicicleta con la familia a pasear un domingo ¿podría ser considerado ejercicio físico?
- a) No, en ningún caso.
 - b) Sí, si se realiza con un objetivo específico (perder peso, recuperar una lesión, disminuir los niveles de colesterol...).
 - c) No, a menos que se realice con un mínimo de intensidad y sea vigorosa.



13. Hoy día ya es habitual ver a maratonianos o triatletas realizar entrenamientos de fuerza, se sabe que la fuerza incide directamente en la velocidad de movimiento, e incluso en la mejora de los rangos articulares (amplitud de movimiento). ¿A qué puede deberse debe esto de acuerdo con García de Alcaráz (2021)?
- A qué es imposible alcanzar los volúmenes de entrenamiento de resistencia requeridos y se busca completar el entrenamiento con el trabajo de la fuerza, aunque no tenga efectos finales sobre el rendimiento.
 - Se trata de una afirmación falsa de García de Alcaráz. El entrenamiento de fuerza no sólo no mejora los rangos articulares (amplitud de movimiento), sino que los empeora.
 - A que muchos autores destacan el papel de la fuerza como principal capacidad a partir de la cual se desarrolla el resto.
14. En la contracción muscular de tipo anisométrica concéntrica (Tous, 1999):
- El músculo se contrae, se acorta, y los extremos óseos se aproximan.
 - El músculo se extiende, se alarga, y los extremos óseos se separan.
 - El músculo se estira previamente y luego se contrae.
15. El entrenamiento aeróbico produce adaptaciones dentro del músculo esquelético. Por ejemplo, en la sección transversal de las fibras tipo I (lentas), que aumentan hasta un 25% (Ruíz-López y Cejudo, 2021).
- Correcto.
 - Falso. Aumentan de tamaño las fibras tipo II.
 - Falso. Las adaptaciones de este tipo de entrenamiento se producen en otras estructuras del músculo esquelético, pero la sección transversal o grosor de las fibras musculares no se ven afectadas.
16. ¿Interfiere negativamente el entrenamiento de fuerza y resistencia (entrenamiento concurrente) en las adaptaciones de cada capacidad? (Mikkola et al., 2012).
- Sí. Es un hecho ampliamente estudiado y con bastante evidencia.
 - No. Existe la evidencia de que cuando se entrena de forma simultánea la fuerza y la resistencia no se reducen las adaptaciones.
 - No existe evidencia ni a favor ni en contra.



17. Una de las respuestas cardiovasculares al entrenamiento de resistencia es la mayor viscosidad de la sangre por el aumento de glóbulos rojos (Ruíz-López y Cejudo, 2021).
- Cierto, pero esa mayor viscosidad no es por el aumento de glóbulos rojos.
 - Cierto, pero se ve compensado por el aumento en la producción de óxido nítrico (vasodilatador).
 - Falso.
18. ¿Cuál es el mayor beneficio metabólico que se consigue con el entrenamiento aeróbico? (Ruíz-López y Cejudo, 2021).
- Aumento de la capacidad de la musculatura para oxidar el combustible necesario para la producción de energía.
 - Disminución de la capacidad muscular de oxidación energética.
 - Aumento de la capacidad celular de producción de metabolitos.
19. ¿Qué dos elementos principales son las que determinan la fuerza de los músculos? Ruiz-López y Cejudo (2021)?
- El tamaño del músculo y los mecanismos nerviosos (reclutamiento, sincronización y coordinación).
 - El tamaño del componente contráctil y del tejido conectivo que lo rodea.
 - El tamaño de las fibras musculares y los factores biomecánicos articulares.
20. ¿Qué se entiende por fuerza máxima según Ruiz-López y Cejudo (2021)?
- La capacidad del músculo para oponerse a una resistencia a través de la contracción muscular.
 - La capacidad para levantar un peso una sola vez (1RM).
 - La capacidad para levantar un peso máximo.
21. ¿Qué programas hay que llevar a cabo para mejorar la fuerza máxima? (Ruiz-López Cejudo (2021)
- Programas que se lleven a cabo mediante pocas repeticiones y cargas altas (75% 1RM) con descanso entre series de al menos 2-3 minutos.
 - Programas que se lleven a cabo mediante pocas repeticiones y cargas medias-altas (a partir del 70% 1RM) con descanso entre series de no más de 3 minutos.
 - Programas que se lleven a cabo mediante pocas repeticiones y cargas altas (>85-90% 1RM) con descanso entre series de al menos 2-3 minutos.



22. ¿Son los circuitos de entrenamiento por estaciones y clases colectivas métodos recomendables para entrenar la resistencia muscular (encuadrada dentro del entrenamiento de fuerza)? (Ruiz-López y Cejudo (2021))
- Sí. Muy recomendables.
 - Sí, pero únicamente para aquellos sujetos que no tienen experiencia.
 - No.
23. Según Hewett (1996), ¿cuál ha sido el entrenamiento de potencia por excelencia?
- El entrenamiento pliométrico.
 - El entrenamiento de calistenia.
 - El entrenamiento de fuerza asistida.
24. Cuando hablamos de entrenamiento de potencia y de la capacidad muscular de generar dicha manifestación de la fuerza y la velocidad ¿Qué es el reflejo de estiramiento? (Matthews, 1990)
- Es la contracción voluntaria que se produce como mecanismo de protección muscular que antecede a una contracción muscular.
 - Es la respuesta involuntaria del cuerpo a un estímulo externo. Cuando los husos musculares detectan un estiramiento rápido, aumentan la actividad muscular de forma refleja.
 - a) y b) con correctas.
25. ¿En qué fases se puede dividir el ciclo de estiramiento acortamiento muscular según Earle y Baechle (2008)?
- Excéntrica, isométrica, concéntrica.
 - Excéntrica, isotónica, concéntrica.
 - Excéntrica, amortiguación, concéntrica.
26. El entrenamiento de la velocidad difiere mucho del ejercicio aeróbico tradicional. Pero las mejoras en el entrenamiento de la velocidad dependen igualmente de cambios en el VO₂max, niveles de sustratos musculares, actividad de enzimas oxidativas y glucolíticas y proteínas transportadoras de membrana involucradas en la regulación del pH (Iaia y Bangsbo, 2010).
- Falso.
 - Cierto.
 - Cierto, aunque es cierto que el VO₂ max no mejora con el entrenamiento de velocidad.



27. Los componentes de la flexibilidad son únicamente los que siguen:

- a) La extensibilidad de la articulación y la elasticidad del músculo o músculos implicados en el movimiento.
- b) La movilidad, la extensibilidad, la elasticidad y la plasticidad.
- c) La movilidad, la extensibilidad y la elasticidad.

28. En el campo de la actividad física y deportiva, el término “hipermóvil” (Sánchez, 2021):

- a) Se refiere al rango de movimiento extremo.
- b) Alude al móvil (únicamente en los deportes de equipo) cuya velocidad de movimiento es elevada.
- c) Es la técnica de flexibilidad que se aplica en articulaciones con poca movilidad.

29. En lo referente al trabajo de la flexibilidad (Murphy, 1984):

- a) Proporcionó una serie de argumentos a favor de la técnica dinámica en detrimento de la técnica estática.
- b) Proporcionó una serie de argumentos a favor de la técnica estática en detrimento de la técnica dinámica.
- c) Ninguna de las anteriores es una respuesta válida.

30. Una de las ventajas asociadas al estiramiento balístico:

- a) No presenta ventajas asociadas, es una técnica en desuso por su elevado riesgo de lesión.
- b) Es la inhibición del reflejo de estiramiento
- c) Es la alta reproducibilidad con el gesto técnico.

31. Según Reverter y Barbany (2007):

- a) El uso de la bicicleta estática se asoció al campo de la rehabilitación y las fisioterapias hasta la segunda mitad del siglo XX, cuando se incorporó al mundo del fitness.
- b) La bicicleta estática se popularizó a principios de siglo XX.
- c) No fue hasta los años ochenta (siglo XX) cuando se produjo un incremento de los centros fitness.



32. Según Sánchez (2011):

- a) En la década de los noventa del siglo XX aparecen los centros low-cost.
- b) Los Centros Wellness aparecen en la primera década del siglo XXI.
- c) Los microcentros especializados aparecen en la primera década del siglo XXI.

33. De acuerdo con Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), el fitness:

- a) Se centra en el cuidado del cuerpo en contraposición con las actividades de ocio y recreación.
- b) Entra en conflicto con la nueva cultura de la estética que pone en riesgo la salud.
- c) Se relaciona con un movimiento social más global que es el cuidado del cuerpo, dentro de un estilo de vida saludable.

34. En relación con el uso de la música como parte de una sesión de ejercicio físico, el “master beat”:

- a) También se denomina serie o bloque.
- b) Es el primero de los 8 tiempos que forman un bloque o serie.
- c) Es el que marca el inicio del movimiento.

35. En función de la cantidad de beats que son necesarios para su ejecución, los pasos de aeróbic pueden ser:

- a) Movimientos simples y movimientos complejos.
- b) Movimientos simples y movimientos dobles.
- c) No existe esta clasificación.

36. El programa Isotonics:

- a) Fue creado por el Dr. Cooper, como evolución natural del aeróbic.
- b) Fue creado en 1959 por Jackie Soresen.
- c) Se basa en el trabajo del Dr. Cooper, adaptando música y elementos de otras disciplinas, como el jogging y el jazz.

37. El Step:

- a) Fue inventado por Gin Miller en 1986.
- b) Es una manifestación del método Isotonics.
- c) Ambas respuestas son válidas.



38. El Step tap-balanceo y el Lunge:

- a) Son pasos de alto impacto.
- b) El primero es de bajo impacto y el segundo es de alto impacto.
- c) Son pasos de bajo impacto.

39. El balance:

- a) Se engloba en las actividades de tipo cuerpo-mente.
- b) Es una nueva disciplina con material específico.
- c) No requiere soporte musical.

40. Ginés-Díaz y Conesa (2017) se refieren a los estilos como a:

- a) Una actividad que tiene como base el hip-hop.
- b) Clases basadas en el aeróbic, pero sin necesidad de soporte musical.
- c) Clases cuyo objetivo está enfocado hacia un resultado coreográfico.

41. Dentro de la clasificación funcional en el ámbito federativo y paralímpico, en deportistas con discapacidad visual, la clasificación correspondiente a una ceguera total se corresponde con la categoría:

- a) B1
- b) S1
- c) C1

42. Indica cuál de las siguientes especialidades deportivas correspondientes originariamente a la Federación Española de Deportes para Personas con discapacidad física (FEDDF) no ha sido integrada aún en la federación unideportiva correspondiente:

- a) Natación.
- b) Tenis en silla de ruedas.
- c) Baloncesto en silla de ruedas.

43. ¿Qué categoría de deportistas con discapacidad de las siguientes está incluida dentro de la competición de los Juegos Paralímpicos?

- a) Deportistas transplantados.
- b) Deportistas sordos.
- c) Deportistas con parálisis cerebral.



44. ¿Qué especialidad deportiva no está incluida dentro del programa vigente de Juegos Paralímpicos de invierno?
- Patínaje artístico.
 - Curling en silla de ruedas.
 - (Para) Hockey sobre hielo.
45. Las principales tendencias en el desarrollo de la fuerza en el medio acuático en sus diferentes manifestaciones se regirán de acuerdo a los principios del entrenamiento en tierra, aunque atendiendo a las ventajas específicas que proporcionará este medio (Brody y Geigle, 2009). Una de ellas es:
- El agua ejerce una resistencia 6 veces mayor a la del aire.
 - El agua ejerce una resistencia 10 veces mayor a la del aire.
 - El agua ejerce una resistencia 12 veces mayor a la del aire.
46. ¿Qué mide la escala de Borg?
- Los llamados “Efectos entrenantes”.
 - La relación entre la duración y el resto de las componentes de un entrenamiento.
 - La percepción subjetiva del esfuerzo en un entrenamiento.
47. ¿Cuál de estos criterios para medir la intensidad del ejercicio en entrenamientos en agua no es viable utilizar, de acuerdo con Pedrero (2021)?
- Cálculo del VO₂ Máx (volumen máximo de oxígeno).
 - Medición de la FC (frecuencia cardíaca).
 - Uso de escalas de esfuerzo percibido.
48. El SPEEDO-FIT es una marca registrada de entrenamiento acuático que desarrolla:
- Un entrenamiento aeróbico de baja intensidad con movimientos de bajo impacto.
 - Un entrenamiento de alta intensidad con movimientos de bajo impacto.
 - Un entrenamiento desarrollado por Bernard Lebaz que tiene como objetivo la musculación y la escultura del cuerpo en el medio acuático.
49. ¿Cómo se denominan los espacios dentro de la fibra muscular que contienen un líquido gelatinoso con enzimas, lípidos, glucógeno, núcleos y mitocondrias?
- Plasma.
 - Retículo sarcoplasmático.
 - Sarcoplasma.



50. De acuerdo con Davi y colaboradores (2020), el sarcómero se define como:
- a) La unidad contráctil fundamental de un músculo esquelético.
 - b) La unión de filamentos retorcidos en forma de hélice a los que se les unen la tropomiosina y troponina.
 - c) el filamento más grueso compuesto por dos cabezas globulares que se unen a otros filamentos protéicos.
51. De acuerdo con Ruiz-López y Cejudo (2021), la contracción muscular es desencadenada cuando un potencial de acción viaja a través del sistema nervioso hasta los músculos. Una vez recibido dicho impulso eléctrico, el retículo sarcoplasmático libera iones en el sarcoplasma, ¿de qué tipo?:
- a) De sodio.
 - b) De calcio.
 - c) De potasio.
52. Propuesta de material necesario para una sala de musculación. Indica, de los binomios siguientes, cuál es el incorrecto:
- a) Dorsal – Jalón de pecho.
 - b) Hombros – Press militar.
 - c) Tríceps – Banco Scott.
53. De conformidad con lo previsto en el artículo 7 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, acoso por razón de sexo es:
- a) Cualquier comportamiento de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.
 - b) Cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.
 - c) Actos que atentan contra la libertad o indemnidad sexual de otra persona sin consentimiento y con violencia y/o intimidación.



54. Según Parlebas (1986) los deportes individuales

- a) Son aquellos deportes de participación individual sin adversarios ni compañeros que interfieran en la ejecución técnica, en función de las características del medio ya sea fijo o fluctuante.
- b) Engloban los deportes que se dan en situaciones psicomotrices en las que la persona actúa en solitario, sobre medios fijos o fluctuantes (incertidumbre creada por el medio).
- c) Ubican al protagonista motor solo en el espacio y tiempo, afrontando un reto motriz, que le permita superarse a sí mismo en relación con un tiempo, una distancia, una marca/puntuación, una ejecución técnica o varias simultáneamente.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
Técnico/a Especialista Actividades deportivas
(Estabilización concurso-oposición)
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID