

## **CUESTIONARIO para saber si te entrenas bien**

Texto: **Miguel Ángel Rabanal San Román**. Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo. en CC. de la Actividad Física y el Deporte. Prepara a corredores populares de cualquier nivel en toda España ([www.intelligentrunning.es](http://www.intelligentrunning.es) y [www.entrenamientointeligente.com](http://www.entrenamientointeligente.com)).

### **CONTESTA A ESTAS 30 PREGUNTAS ELIGIENDO UNA DE LAS 5 OPCIONES**

**Te mostramos a continuación una serie de cuestiones con 3 opciones válidas y 2 incorrectas.**

- Las 3 opciones válidas tendrán diferente puntuación:
  - La más acertada..... 3 puntos,
  - La siguiente más acertada..... 2 puntos
  - La siguiente más acertada.....1 punto.
  
- Las 2 opciones no válidas tendrán diferente puntuación:
  - La menos incorrecta..... 0 puntos.
  - la más incorrecta.....-1 punto.

Pregunta 1:

**¿Cuántos maratones podemos correr en un año?**

- a) 4
- b) 2
- c) 1
- d) Podemos correr hasta 3 si estamos bien preparados.
- e) 2 si hemos entrenado poco y 3 si hemos entrenado bien.

Pregunta 2:

**¿Antes de un entrenamiento cuánto hay que calentar?**

- a) Lo suficiente para que el cuerpo esté a punto.
- b) Antes de un rodaje largo apenas se debe calentar.
- c) No debemos calentar solo hacer estiramientos.
- d) Hay que hacer primero estiramientos y luego correr un poco.
- e) Hay que correr primero un poco y luego hacer algún estiramiento.

Pregunta 3:  
**¿Cómo deben realizarse las series?**

- a) Todo el año.
- b) Durante el periodo competitivo.
- c) Controlando el ritmo mejor que las pulsaciones.
- d) Controlando las pulsaciones mejor que el ritmo
- e) Por debajo del ritmo de competición.

Pregunta 4:  
**Cuando hacemos una tirada larga, no debemos nunca:**

- a) Salir a correr en ayunas.
- b) Hacer descansos.
- c) Haber competido el día antes.
- d) Salir acompañado de un grupo de personas muy numeroso.
- e) Correr el día después.

Pregunta 5:  
**La tirada más larga previa a un maratón deberá ser:**

- a) Cuando el cuerpo te lo pida.
- b) 4 semanas antes.
- c) 3 semanas antes.
- d) 2 semanas antes.
- e) 1 semana antes.

Pregunta 6:  
**Si te sientes muy cansado antes de entrenar que es lo que hay que hacer:**

- a) No salir a correr y comer un buen bocadillo.
- b) Disminuir el entrenamiento y hacerlo más suave.
- c) No hacer caso al cansancio y entrenar normalmente.
- d) Descansar y reprogramar el entrenamiento para recuperar el día perdido.
- e) Hacer una sesión de estiramientos y abdominales en lugar del entrenamiento.

Pregunta 7:

**Los corredores deben trabajar en el gimnasio:**

- a) Todos los días y todo el año.
- b) Más de 2 días a la semana.
- c) 2 días a la semana.
- d) Estará en función del periodo de entrenamiento en el que se encuentran.
- e) Entre semana.

Pregunta 8:

**¿Cuántas medias maratonas puedes correr en un año?**

- a) 1 por mes durante todo el año.
- b) 2 por mes durante medio año.
- c) 1 en cada estación del año.
- d) 2 en verano y 2 en invierno.
- e) 2 en primavera y 2 en otoño.

Pregunta 9:

**Los corredores deben comer más:**

- a) Pasta.
- b) Grasas.
- c) Carne y pescado.
- d) Frutas y verduras.
- e) Todo por igual.

Pregunta 10:

**¿Cuál es la mejor hora para salir a correr?**

- a) Dependerá de la persona, de sus gustos y obligaciones.
- b) A primera hora de la mañana.
- c) A primera hora de la tarde.
- d) A última hora de la tarde.
- e) Antes de comer.

Pregunta 11:

**En el entrenamiento hay que respetar los siguientes principios:**

- a) Igualdad, fraternidad y libertad.
- b) Salud y seguridad.
- c) Adaptación, individualidad, sobrecarga, progresión y especialización.
- d) Individualidad, progresión, optimización entre carga y descarga, y periodización.
- e) Variedad, alternancia, seguridad y progresión.

Pregunta 12:

**La progresión en los entrenamientos del corredor de fondo se basan principalmente en:**

- a) Los kilómetros recorridos.
- b) El volumen.
- c) El tiempo de carrera.
- d) Los descansos.
- e) La Intensidad.

Pregunta 13:

**Si no estamos cansados en un día de descanso, podremos hacer lo siguiente:**

- a) Ir a nadar.
- b) Salir en bici.
- c) Hacer estiramientos.
- d) Salir a dar un paseo.
- e) Salir a correr.

Pregunta 14:

**Cuando realizas estiramientos, tienes que:**

- a) Empezar por los pies y acabar por la cabeza.
- b) Empezar por la cabeza y acabar por los pies.
- c) Estirar bien el músculo notando algo de dolor.
- d) Utilizar una colchoneta para hacerlo mejor.
- e) Hacerlo inmediatamente después de entrenar sino no se puede hacer.



Pregunta 15:

**El ritmo que hay que llevar en una tirada larga es el siguiente:**

- a) 10 segundos por km más lento que el ritmo de maratón.
- b) 20 segundos por km más lento que el ritmo de maratón.
- c) 30 segundos por km más lento que el ritmo de maratón.
- d) Mismo ritmo que en maratón.
- e) No tendremos que fijarnos en el ritmo, solamente deberemos ir cómodos.

Pregunta 16:

**¿A qué personas les cuesta más progresar en sus entrenamientos?**

- a) Principiantes.
- b) Corredores que llevan 5 años corriendo.
- c) Corredores con mucha experiencia.
- d) A todos por igual.
- e) A las mujeres.

Pregunta 17:

**La mejor forma de entrenar es:**

- a) Haciendo lo que nos apetezca.
- b) Compitiendo en muchas carreras.
- c) Compitiendo en el menor número de carreras antes de la competición elegida.
- d) Haciendo series.
- e) Respetando el volumen y la intensidad de los entrenamientos.

Pregunta 18:

**La principal fuente de energía en las personas más entrenadas es:**

- a) Las grasas o lípidos.
- b) El glucógeno muscular.
- c) El agua.
- d) Las proteínas.
- e) Todas por igual.

Pregunta 19:

**Lo mejor para hacer las series es:**

- a) Calentar siempre antes y rodar después un poco.
- b) No calentar.
- c) Calentar muy poco y apenas rodar después.
- d) Hacer las series, rodar un poco y después hacer la segunda parte de las series.
- e) Depende del objetivo del entrenamiento.

Pregunta 20:

**Cuando trabajamos abdominales y lumbares deberemos tener en cuenta lo siguiente:**

- a) Hay que hacer el mismo número de lumbares y abdominales.
- b) Hay que hacer siempre más abdominales que lumbares.
- c) Hay que hacer más lumbares que abdominales.
- d) Es mejor hacerlos al final de la sesión.
- e) No hay que hacer lumbares.

Pregunta 21:

**Cuando trabajamos en el gimnasio el número de repeticiones, series, descanso y carga debe ser:**

- a) El mismo para todo el año.
- b) Poco peso y muchas repeticiones.
- c) Poco descanso.
- d) Dependerá del periodo en que nos encontremos.
- e) Dependerá de la persona.

Pregunta 22:

**La mejor forma de trabajar la fuerza para el corredor es a través de:**

- a) Cuestas.
- b) Piscina.
- c) Gomas, pesas y multisaltos.
- d) Pesas y técnica de carrera.
- e) Las series.

Pregunta 23:

**Para hacer aquarunning en una piscina se debe:**

- a) Saber nadar.
- b) No se debe correr hacia atrás.
- c) Correr hacia delante y hacia atrás.
- d) Correr hacia delante, de lado y hacia atrás.
- e) Correr con las manos por dentro del agua.

Pregunta 24:

**El mejor test para ratificar el tiempo que tenemos en mente para maratón es realizar 18 días antes del maratón lo siguiente:**

- a) 3 x 5 km, haciendo el 1º a ritmo maratón, el 2º 15 seg. más rápido cada km y el 3º a ritmo maratón.
- b) 3 x 4 km, haciendo el 1º a ritmo maratón, el 2º 15 seg. más rápido cada km y el 3º a ritmo maratón.
- c) 4 x 4 km, haciendo el 1º y el 3º a ritmo maratón, el 2º y el 4º 10 seg. más rápido cada km.
- d) 5 x 4 km, haciendo el 1º, 3º y 5º a ritmo maratón, el 2º y 4º 20 seg. más rápido cada km.
- e) Hacer una media maratón 1 semana antes, haciendo la mitad de tiempo del esperado en el maratón.

Pregunta 25:

**La alimentación del corredor debe ser:**

- a) Más abundante que la de una persona normal.
- b) Menos abundante que una persona normal.
- c) Muy natural.
- d) Igual que la de una persona sedentaria pero en mayor proporción.
- e) Rica en dulces y productos refinados.

Pregunta 26:

**¿Cuánta agua hay que beber en la competición?**

- a) Mucha.
- b) Ninguna.
- c) Depende de la distancia de la prueba.
- d) La que nuestro cuerpo necesite.
- e) 200 ml cada media hora.

Pregunta 27:

**¿Cuál de estas opciones es mejor para después del entrenamiento?**

- a) Un plátano.
- b) Frutos secos (almendras, avellanas, cacahuetes,...)
- c) Frutas secas (ciruelas, higos, orejones, dátiles,...)
- d) Media tableta de chocolate.
- e) Zumo diluido a partes iguales con agua.

Pregunta 28:

**La dieta disociada solo es útil para:**

- a) Correr un maratón y carreras más largas.
- b) Para cualquier tipo de carrera.
- c) Para correr medias maratones y maratones.
- d) Para corredores principiantes.
- e) Para corredores expertos.

Pregunta 29:

**La mejor manera de progresar corriendo es:**

- a) Correr todos los días.
- b) Intercalar con los entrenamientos de carrera otros deportes.
- c) Correr un día y descansar otro.
- d) No practicar ningún otro deporte.
- e) Descansar al menos 1 día a la semana.

Pregunta 30:

**Cuando notamos una molestia o indicio de lesión hay que:**

- a) Correr menos tiempo y hacer estiramientos sobre la zona dañada.
- b) Andar y hacer estiramientos sobre la zona dañada.
- c) Acudir al fisioterapeuta inmediatamente.
- d) Descansar y si se complica acudir al fisioterapeuta.
- e) Seguir normalmente con los entrenamientos hasta que la lesión se instaure.



Haz un círculo a las opciones que has contestado y después suma todos los puntos conseguidos para ver el nivel has alcanzado.

		PUNTUACIONES DE LAS DIFERENTES RESPUESTAS				
		Opción a)	Opción b)	Opción c)	Opción d)	Opción e)
P	Pregunta 1	0	2	1	3	-1
	Pregunta 2	3	1	-1	0	2
	Pregunta 3	-1	2	1	3	0
R	Pregunta 4	1	-1	2	3	0
	Pregunta 5	-1	2	3	1	0
	Pregunta 6	0	3	-1	1	2
E	Pregunta 7	-1	1	2	3	0
	Pregunta 8	0	-1	2	1	3
	Pregunta 9	1	-1	0	2	3
G	Pregunta 10	3	2	0	-1	1
	Pregunta 11	-1	0	3	2	1
	Pregunta 12	1	3	2	-1	0
U	Pregunta 13	1	0	3	2	-1
	Pregunta 14	3	2	-1	1	0
	Pregunta 15	0	1	2	-1	3
N	Pregunta 16	1	3	2	-1	0
	Pregunta 17	-1	0	2	1	3
	Pregunta 18	3	2	-1	1	0
T	Pregunta 19	2	-1	0	1	3
	Pregunta 20	1	3	0	2	-1
	Pregunta 21	-1	1	0	3	2
A	Pregunta 22	1	0	3	2	-1
	Pregunta 23	1	-1	2	3	0
	Pregunta 24	3	1	2	0	-1
S	Pregunta 25	2	0	1	3	-1
	Pregunta 26	-1	0	2	3	1
	Pregunta 27	2	0	1	-1	3
	Pregunta 28	3	-1	2	1	0
	Pregunta 29	0	3	1	-1	2
	Pregunta 30	0	1	2	3	-1
<b>Suma de puntos:</b>						
<b>TOTAL:</b>						

<b>EXCELENTE</b>	<b>ENTRE 85 Y 90 PUNTOS</b> Posees grandes conocimientos de entrenamiento y en principio tienes facultades para entrenarte tu solo, pero no te confíes por ello
<b>MUY BIEN</b>	<b>ENTRE 80 Y 84 PUNTOS</b> Tienes un buen nivel si bien tendrías que seguir aprendiendo para poder alcanzar la excelencia del siguiente nivel
<b>BIEN</b>	<b>ENTRE 75 Y 79 PUNTOS</b> A pesar de que tus conocimientos no son malos, intenta dominar todas las parcelas para cometer menos fallos en los entrenamientos
<b>NORMAL</b>	<b>ENTRE 70 Y 74 PUNTOS</b> Estás en un nivel medio que te obliga a no confiarte con lo que haces y pedir consejo de personas con más experiencia y conocimientos
<b>REGULAR</b>	<b>ENTRE 65 Y 69 PUNTOS</b> Necesitas leer más revistas de running y ponerte al día de todas las parcelas del entrenamiento; si no, puede que te llegues a lesionar
<b>MAL</b>	<b>ENTRE 60 Y 64 PUNTOS</b> Apenas tienes conocimientos de entrenamiento por lo que estás obligado a dudar de todo lo que haces para entrenar
<b>FATAL</b>	<b>MENOS DE 60 PUNTOS</b> No es por desanimarte pero posees un nivel pésimo de entrenamiento, tienes que ponerte al día de inmediato. Tu rendimiento y salud se verán perjudicados por los entrenamientos que hagas. Ten paciencia para ir adquiriendo los conocimientos necesarios.