

**PRUEBA ÚNICA
PARTE TEÓRICA**

**TÉCNICO/A ESPECIALISTA
ACTIVIDADES DEPORTIVAS MONITOR-A DEPORTIVO-A
PERSONAL LABORAL
(ESTABILIZACIÓN CONCURSO-OPOSICIÓN)
TURNO LIBRE**



1. ¿Cuál de los siguientes cometidos no es objeto 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) Regular los aspectos específicos del ejercicio de determinadas profesiones del deporte.
 - b) Determinar las cualificaciones y titulaciones necesarias para ejercer determinadas profesiones del deporte.
 - c) Atribuir a cada profesión del deporte el ámbito funcional específico que le corresponde.

2. ¿Cuál es el ámbito de aplicación 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) Las actividades físicas y deportivas de carácter público o sostenidas con fondos públicos que se realicen en el marco de una prestación de servicios profesionales en el ámbito de la Comunidad de Madrid.
 - b) Las actividades físicas y deportivas que se realicen en el marco de una prestación de servicios profesionales en el ámbito de la Comunidad de Madrid.
 - c) Las actividades físicas y deportivas que se realicen en el marco de una prestación de servicios profesionales en el ámbito del estado español.

3. 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, corresponde a la Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Recreativa desempeñar las funciones de:
 - a) Elaboración y ejecución de actividades de guía y animación deportiva.
 - b) Elaboración y ejecución de actividades de acondicionamiento físico básico en grupo.
 - c) Entrenamiento, selección, planificación, programación, control y evaluación a deportistas y/o equipos para la competición federada en la modalidad deportiva o especialidad correspondiente.



4. ¿Cuál de los siguientes no es un derecho de los consumidores, usuarios y deportistas, 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) Disponer de información suficiente y comprensible de las actividades físico-deportivas que vayan a desarrollarse
 - b) La igualdad de trato y oportunidades dependiendo de su identidad y orientación sexual.
 - c) Que los profesionales de los servicios deportivos se identifiquen y ser informados sobre su profesión y cualificación profesional.

5. Se entenderá que los usuarios aceptan las normas contenidas en el Reglamento de uso de las Instalaciones Deportivas y Servicios Deportivos Municipales cuando:
 - a) Firmen un documento de aceptación.
 - b) Accedan a las instalaciones deportivas municipales.
 - c) Estén en posesión de un título de uso.

6. Según el Artículo 3, el Reglamento de uso de las Instalaciones Deportivas y Servicios Deportivos Municipales será de aplicación:
 - a) Sólo en las instalaciones deportivas municipales de gestión directa.
 - b) En las instalaciones deportivas municipales de gestión directa y gestión indirecta a través de entidad privada autorizada.
 - c) En las instalaciones deportivas municipales de gestión directa y gestión indirecta a través de entidad pública o privada autorizada.

7. De conformidad con los 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 municipales deportivos, ¿quién activará la inscripción de las personas con discapacidad?
 - a) Los servicios sociales del distrito.
 - b) Los servicios sociales del distrito o de la Dirección General de Deportes.
 - c) La persona usuaria con discapacidad.



8. De conformidad con los Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales en el Programa General de Clases y Escuelas, en las actividades preinfantiles, actividades acuáticas, “Natación para peques”, ¿cuál será la duración de las sesiones?:
- a) 30 minutos
 - b) 20 minutos
 - c) 60 minutos.
9. De conformidad con los Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales, en el Programa General de Clases y Escuelas, en las actividades para infantiles, escuelas deportivas, natación nivel 0, el número de usuarios por calle podrá ser hasta de:
- a) 15 personas.
 - b) 20 personas.
 - c) 12 personas.
10. De conformidad con los Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales, en el Programa para personas con discapacidad, en las actividades acuáticas, ¿cuál será la duración de las sesiones?
- a) 30 minutos.
 - b) 45 minutos.
 - c) 60 minutos.
11. De conformidad con los Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales, en el Programa para personas con discapacidad, el perfil profesional será:
- a) Monitor/a deportivo/a. Preparador/a físico/a en el caso de poblaciones especiales.
 - b) Fisioterapeuta.
 - c) Preparador/a físico/a.



12. De conformidad con los Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales, en el Programa general de clases y escuelas, actividades para jóvenes y adultos, actividades deportivas, tenis nivel 0, ¿el número máximo de personas usuarias por grupo en una pista será de?:
- a) 12 personas.
 - b) 15 personas.
 - c) 10 personas.
13. Todo sujeto tiene un nivel o condición física, que se define como el “componente del estado de rendimiento basado en la interacción de los procesos energéticos, y que se manifiesta a través de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad” (Martín y col, 2001).
- a) Verdad
 - b) Falso.
 - c) Verdad, pero no es aplicable a todos los sujetos.
14. El nivel de condición física también puede entenderse como la “suma ponderada de todas las Cualidades físicas importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad” (Grosser, Stariscka y Zimmermann, 1989).
- a) Falso.
 - b) Verdad.
 - c) Falso, pero sería correcta si se añadiera “salud”.
15. Según Bompa (2000), si queremos desgranar la condición física en sus distintos componentes, surgen las capacidades físicas, y que se resumen:
- a) Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad y Agilidad.
 - b) Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad y Coordinación.
 - c) Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Agilidad, Coordinación.
16. Según Tous (1999), en la contracción muscular excéntrica:
- a) El músculo se extiende, se alarga, y los extremos óseos se separan.
 - b) No hay movimiento externo aparente a pesar de la contracción muscular.
 - c) El músculo se contrae, se acorta.



17. ¿De qué depende en gran medida el rendimiento individual cuando hablamos de la capacidad física básica de resistencia según Léger, Mercier y Gauvin (1986)?
- De la capacidad del deportista para llevar a cabo la resíntesis aeróbica de ATP, lo cual requiere un adecuado transporte de oxígeno a la musculatura.
 - De la capacidad del deportista de llevar a cabo la resíntesis anaeróbica de ATP, lo cual es independiente del aporte de oxígeno a la musculatura.
 - De la capacidad del deportista de proveer energía a sus células a través de la eliminación de CO₂ la síntesis proteica.
18. ¿Qué sucede si los periodos de recuperación no son adecuados para permitir la adaptación a la carga del entrenamiento según Mckenzie (1999)?
- Los periodos de recuperación deben ser adecuados para permitir la adaptación a la carga de entrenamiento: un estímulo inferior o insuficiente supondrá una progresión adecuada del rendimiento.
 - Los periodos de recuperación deben ser adecuados para permitir la adaptación a la carga de entrenamiento: una sobrecarga demasiado grande, unida a una recuperación insuficiente pueden conducir al sobreentrenamiento.
 - Los periodos de recuperación deben ser adecuados para permitir la adaptación a la carga de entrenamiento: una sobrecarga superior a la soportable independientemente del tiempo de recuperación conducirá al sobreentrenamiento.
19. El entrenamiento de la resistencia provoca distintos tipos de adaptaciones a nivel pulmonar, cardiovascular, sistemas de transporte de oxígeno (enzimáticos), mitocondrial y metabólicos. Pero el entrenamiento de la resistencia aeróbica en bicicleta, mejorará la capacidad aeróbica en dicho deporte, pero tendrá poca o ningún efecto sobre la capacidad de dicho sujeto para nadar o esquiar. ¿A qué se debe esto según Wilmore y Knuttgen (2003)?
- Esto se debe a que las adaptaciones en la musculatura específica son mínimas y los efectos sobre el rendimiento específico es mínimo.
 - Esto se debe a que las adaptaciones de la musculatura específica pueden ser beneficiosas para llevar a cabo cualquier tipo de deporte, pero la mayoría de adaptaciones se desarrollan a nivel central (sistema cardiorespiratorio).
 - Esto se debe a que las adaptaciones centrales generales pueden ser beneficiosas para llevar a cabo cualquier tipo de deporte, pero la mayoría de adaptaciones se desarrollan en la musculatura específica que se utiliza durante el entrenamiento.



20. ¿Entre otras, que adaptaciones de tipo neuromuscular pueden producirse con el entrenamiento de resistencia (Hackney, 2019)?
- Puede producirse un aumento de capilares dentro de la musculatura entrenada, así como de mioglobina (proteína encargada del transporte de oxígeno), mitocondrias (número y tamaño) y la actividad enzimática oxidativa.
 - El entrenamiento aeróbico produce adaptaciones dentro del músculo esquelético. En el área de sección transversal de las fibras tipo II (lentas) provocando un aumento de hasta un 25%
 - El entrenamiento aeróbico produce adaptaciones dentro del músculo esquelético. En el área de sección transversal de las fibras tipo I (rápidas) que parecen no aumentar.
21. Gracias al entrenamiento de fuerza según Wescott (2012) se producen ciertos beneficios para la salud. De los siguientes, ¿cuáles nombra el autor citado?
- Reducción del dolor lumbar.
 - Disminución del peso magro.
 - Disminución del metabolismo en reposo por el entrenamiento de fuerza.
22. Según Deschenes y Kraemer (2002), ¿Qué componentes neuromusculares pueden mejorarse gracias al ejercicio con cargas?
- Únicamente la fuerza y la potencia.
 - Fuerza, potencia o resistencia muscular dependiendo del programa de entrenamiento.
 - Únicamente la fuerza. Incluso puede disminuir la resistencia muscular.
23. Según Mulligan et al., (1996), gracias al entrenamiento de fuerza ¿en qué región corporal entrenada se experimenta un aumento del tamaño antes?
- En las extremidades inferiores antes que en las extremidades superiores.
 - En las extremidades superiores antes que en las extremidades inferiores.
 - En las extremidades inferiores antes que en el tronco y extremidades superiores.
24. Siguiendo a Kuznetsov (1989), ¿cuáles son los tres métodos básicos para el entrenamiento de fuerza?
- Métodos de preparación global, métodos de preparación específica y métodos de preparación analítica.
 - Métodos de preparación global, métodos de preparación sintética y métodos de preparación analítica.
 - Métodos de preparación general, métodos de preparación específica y métodos de preparación especial.



25. Si se realizan con rapidez ejercicios de fuerza máxima como levantamientos olímpicos, sentadillas, press de banca, etc. ¿Qué capacidad física se está trabajando (Verkhoshansky y Tatyán, 1973)?
- a) Velocidad-Fuerza.
 - b) Potencia.
 - c) Resistencia a la velocidad.
26. Según Hunter et al (2001), la velocidad-resistencia es fundamental en muchos deportes. ¿La velocidad-resistencia es fundamental en los deportes de equipo?
- a) No.
 - b) Sí, puesto que el rendimiento depende en gran parte de la capacidad del deportista para alcanzar repetidamente una velocidad cercana a la máxima.
 - c) Hunter valora la importancia de la velocidad-resistencia en el ámbito deportivo pero no especifica la tipología.
27. ¿Cuál ha sido por excelencia el entrenamiento para desarrollar la potencia? (Hewtt et al, 1996).
- a) El entrenamiento de sprints.
 - b) El entrenamiento de fuerza con lastres.
 - c) El entrenamiento pliométrico.
28. ¿Qué estructura del del sistema musculoesquelético forma fundamentalmente el CES (Componente Elástico en Serie) del modelo de músculo mecánico de Hill?
- a) Los tendones.
 - b) El vientre muscular.
 - c) El sarcómero.
29. En la técnica de estiramiento estática-activa (Nelson y Bandy, 2005):
- a) El individuo mantiene la posición de estiramiento gracias a la ayuda activa de un agente externo.
 - b) La coordinación muscular agonista-antagonista se ve perjudicada.
 - c) El individuo mantiene la posición de estiramiento gracias a la activación isométrica de la musculatura agonista al movimiento.



30. La extensibilidad (Cejudo, Ruiz-López, Sainz de Baranda, 2021):

- a) Es la capacidad que posee un tejido de cambiar de forma y conservar esta de modo permanente sin recuperar su forma original.
- b) Es la capacidad que posee un tejido para recuperar su forma original tras haber sido deformado por un estímulo de tracción.
- c) Es la propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal.

31. La movilidad (Cejudo, Ruiz-López, Sainz de Baranda, 2021) es:

- a) La propiedad de los componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa.
- b) Es la propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.
- c) La propiedad de los componentes musculares de deformarse aumentando su extensión longitudinal.

32. Según Holt et al. (2008), el rango de movimiento:

- a) Se refiere a la valoración cuantitativa del arco de movimiento de una determinada articulación al realizar un movimiento.
- b) Es independiente de la velocidad de ejecución.
- c) Ambas respuestas son correctas.

33. Las recomendaciones de ejercicio físico dirigidas a la población (Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda, 2021) :

- a) Comenzaron en la década de los 50 del siglo XX,
- b) Aconsejaban en un principio la realización de uno o dos días de actividad física a la semana (ACSM, 1988).
- c) Fueron establecidos por comités de expertos, entre los años 60 y 70 del siglo pasado, auspiciados por organizaciones orientadas hacia la salud.

34. Los centros de fitness (Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda, 2021):

- a) Tienen su origen en los balnearios, que cobraron auge en la década de los 60 y 70 del siglo XX.
- b) Tienen su origen en los gimnasios especializados que se centraban fundamentalmente en el culturismo y las artes marciales.
- c) Son centros integrados para la práctica de la gimnasia y actividad física tanto indoors como outdoors.



35. Los elementos estructurales de la música son (Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda, 2021):

- a) La frase musical, el bloque, el acento, el volumen, la intensidad, y las lagunas.
- b) El beat, la frase musical, secuencia, bloque, puente y BPM.
- c) Los tiempos musicales, el compás y la base rítmica.

36. La “filosofía fitness” (Águila y Sicilia, 2014):

- a) Brota después de la “segunda revolución del ejercicio físico”.
- b) No parte de las investigaciones científicas en el ámbito del ejercicio físico, pero ayuda a promoverlas.
- c) Es un término relativo a la necesidad de trabajar la condición física en el ámbito del rendimiento deportivo.

37. “The New Aerobics”:

- a) Fue escrito por K H Cooper en 1968.
- b) Adapta el aeróbic a las mujeres.
- c) Fue escrita por K H Cooper y actualiza la metodología del aeróbic a mayores de 35 años.

38. Las clases de Step:

- a) Se introdujeron en Europa a mediados de los 80.
- b) No fueron bien recibidas en Europa.
- c) Comenzaron a impartirse a mediados de los 80.

39. En las actividades grupales con soporte musical se distinguen dos tendencias (Prieto, 2021):

- a) Las creadas por empresas y las creadas por las organizaciones de actividad física y fitness.
- b) Las precoreografiadas y las que el instructor escoge su propia metodología, música y movimientos.
- c) Las coreografías memorizadas por el monitor y las improvisadas por el mismo.



40. La tonificación (Prieto, 2021):

- a) Se realiza exclusivamente con el peso corporal.
- b) Está enfocado principalmente al desarrollo de la fuerza resistencia.
- c) No se trata de una actividad con soporte musical ni debe incluir juegos.

41. Los deportes individuales están entre los más practicados en nuestra sociedad actual (Giménez, 2021):

- a) Porque no se necesitan compañeros ni adversarios para su práctica de modo habitual.
- b) Aunque no lo suficiente como para favorecer los hábitos regulares de salud.
- c) Es una afirmación falsa.

42. La práctica de los deportes individuales (Giménez, 2021):

- a) No fomenta la socialización y por tanto no favorece la adherencia a la práctica.
- b) No es contraria a su práctica en contextos sociales.
- c) No permite cubrir una de las tres necesidades básicas a nivel psicológico: las relaciones interpersonales.

43. Torres (1994) clasifica los deportes de lucha en:

- a) Los que se basan en derribar al adversario y los que se basan en tocarlo.
- b) Los que se basan en tocar al adversario sin armas y los que se basan en tocarlo con algún implemento.
- c) Ambas respuestas son falsas.

44. Las características de los deportes individuales son fluctuantes según los diferentes autores, pero hay coincidencia en cuanto a (Ocejo, 2010):

- a) Si se necesita algún implemento físico para su desempeño.
- b) El rol que desempeña el medio en las características del deporte.
- c) El bajo requerimiento de los mecanismos de percepción-acción.

45. En relación con los deportes colectivos (García, 2021):

- a) La competición no debe ser utilizada como herramienta pedagógica.
- b) La competitividad mal entendida puede provocar efectos adversos, por ejemplo, el abandono de la práctica deportiva.
- c) Ambas respuestas son falsas.



46. Según la participación de los jugadores en el espacio, el balonmano es un deporte de:
- a) Espacio común y ejecución simultánea.
 - b) Espacio común y ejecución alternativa.
 - c) Espacio separado ejecución simultánea.
47. De acuerdo con Reina (2010), ¿qué concepto se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica?
- a) Deporte inclusivo.
 - b) Deporte para todos.
 - c) Deporte adaptado.
48. De acuerdo con Ruiz López y Cejudo (2021), ¿con qué musculatura se asocia el entrenamiento en un banco Scott?
- a) Cuádriceps.
 - b) Bíceps.
 - c) Tríceps.
49. En el contexto del componente muscular del músculo, ¿qué estructura envuelve cada fascículo muscular? (Ruiz-López y Cejudo, 2021)
- a) Endomisio.
 - b) Perimisio.
 - c) Epimisio.
50. En el contexto de las actividades acuáticas enfocadas para la mejora de la fuerza, Brody&Geigle (2009), estiman que el agua ejerce una resistencia, respecto al aire:
- a) 15 veces superior.
 - b) 12 veces superior.
 - c) 10 veces superior.



51. De acuerdo con García (2021), qué autor o autores clasifican los deportes colectivos según la participación de los jugadores en el espacio:
- a) Riera.
 - b) Lleixá, Granda y Carrasco.
 - c) Hernández Moreno.
52. Los deportes colectivos de colaboración (García, 2021):
- a) Son eminentemente técnicos con gran preponderancia del mecanismo de ejecución.
 - b) Son de gran importancia táctica con gran intervención de los mecanismos de percepción.
 - c) Son de naturaleza abierta, en la que las acciones no tienen un orden preestablecido.
53. Conforme a lo establecido en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, el Comité de Seguridad y Salud:
- a) Se constituirá en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con 50 o más trabajadores.
 - b) Se constituirá en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con 100 o más trabajadores.
 - c) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
54. ¿Qué es la discriminación múltiple, conforme a lo dispuesto en la Ley 15/2022, de 12 de julio, integral para la igualdad de trato y la no discriminación?:
- a) La discriminación que sufre una persona cuando concurren de manera simultánea o consecutiva dos o más causas previstas en la Ley 15/2022, de 12 de julio, integral para la igualdad de trato y la no discriminación.
 - b) La discriminación que sufre una persona cuando concurren o interactúan diversas causas de las previstas en la Ley 15/2022, de 12 de julio, integral para la igualdad de trato y la no discriminación, generando una forma específica de discriminación
 - c) Discriminación que se funda en una apreciación incorrecta acerca de las características de la persona o personas discriminadas.



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

MADRID