METODO AZTERKETAKO EREDUA

1. Bide anaerobiko ez laktikoan
   1. Fosfokreatina erabiltzen da gehien energia lortzeko
   2. Intentsitate altuko ariketetan da energia iturri nagusiena
   3. Segundu gutxitan agortzen da
   4. **Guztiak zuzenak**
2. Lasterketa ekonomia intentsitate altuetan neurtu behar da
   1. Egonkorra delako laktato atalasea pasa eta gero
   2. Vo2max intentsitatean batez ere
   3. Kcal/kg/m2 unitateak erabiliz
   4. **Guztiak gaizki daude**
3. Bide anaerobiko laktikoan
   1. **Karbohidratoen erreketa ematen da oxigeno gabe**
   2. Intentsitate handiko ariketetan erabiltzen da gehienbat
   3. Laktatoa nekearen eragilea da
   4. Aurreko guztiak okerrak
4. Nekea azaltzeko
   1. Erregaien hustuketa da faktore nagusiena
   2. Metabolitoen metaketa da faktore nagusiena
   3. Faktore psikologikoak dira nagusienak
   4. **Aurreko erantzunak ez dira zuzenak**
5. Metabolitoen metaketa ariketa fisikoan
   1. H+ gihar uzkurdura kaltetzen dute miosinarekin batuketa egiten dutelako
   2. Aktinarekin batuketa egiten dutelako
   3. **H+, Troponinarekin batuketa egiten dutelako**
   4. Tropomiosinarekin batuketa egiten dutelako
6. Laktatoa
   1. Gihar mina eragiten du
   2. **Gure gorputzak etengabe produzitzen du**
   3. Laktatoa gibelean bakarrik oxidatzen da
   4. Oxigeno falta dagoenean produzitzen da
7. Arnas atalase(umbrala)
   1. RER =1.1
   2. **Vco2 ren igoeragatik ematen da**
   3. Vo2 ren igoeragatik ematen da
   4. Laktatoa 4 mmol-eko konzentrazioa lortzerakoan ematen da
8. Vo2-ren zinetika
   1. Laktato atalasearen azpitik egonkor mantentzen da
   2. Laktato atalasearen gainetik egonkor mantentzen da
   3. Int max-etan beti plateau fenomeno bat eman
   4. **Aurreko erantzunak ez dira zuzenak**
9. Zein faktore hartzen ditu gure burmuinak kontuan gure errendimendua kontrolatzeko
   1. Inguruko tenperatura
   2. Inguruko oxigeno kopurua
   3. Geratzen den ariketa denbora
   4. **Guztiak zuzenak**
10. EPOC
    1. **Ariketaren intentsitateak EPOC-en magnitudean eta iraupenean eragina du**
    2. Ariketaren iraupenak EPOC-en manitudean eta iraupenean eragina du
    3. Ariketaren intentsitateak EPOC-en iraupenean bakarrik eragina du
    4. Ariketaren iraupenak EPOC-en magnitudean du eragina
11. EPOC-aren osagai motela
    1. Intentsitae arineko jarduera fisikoetan agertzen da
    2. 10 ordu edo gutxiago behar dira oinarrizko vo2-ren balioak berreskuratzeko
    3. **Ariketaren intentsitatearen eta iraupenaren menpe dago**
    4. Aurreko erantzunak ez dira zuzenak
12. RER
    1. **RER = VCO2/VO2**
    2. RER= 0,8 denean %100 energia gantzetaik dator
    3. RER =1 denean 4.69 kcal erretzen ditugu
    4. Aurreko erantzunak zuzenak dira
13. Oinarrizko metabolismoa
    1. **Zenbat eta handiagoa izan gorputz azalera, oinarrizko metabolismoa handiagoa izango da**
    2. Emakumeak oinarrizko metabolismo altuagoa dute
    3. Oinarrizko metabolismoa adinarekin handitu egiten da
    4. Estresak oinarrizko metabolismoa gutxitzen du
14. VO2max-a hobe dezaketen faktorea
    1. Indar entrenamendua
    2. Emakumea izatea
    3. Zaharragoa izatea
    4. **Aurreko erantzunak ez dira zuzenak**
15. Entrenamenduarekin
    1. Eyekzio bolumena gutxitu egiten da
    2. Odol bolumena ez da aldatzen
    3. **Bihotz maiztasun maximoa gutxitu daiteke**
    4. Aurreko erntzunak zuzenak dira
16. Bihotz gastua
    1. **Vo2max-en %70an balio maximoak ematen dira**
    2. Intentsitate handietan, bolumen sistolikoaren menpe dago
    3. Lasterketa ekonomiaren faktore mugatzailea da
    4. Laktato atalasearen gainetik ez da egonkor mantentzen
17. Zelula-zelula laktato anezkak:
    1. Zuntz azkar eta motelen arteko azido laktikoaren elkartrukea kontrolatzen dute
    2. uzkurtzen diren giharren eta gibelen arteko elkartrukea kontrolatzen dute
    3. Laktatoa mitokondria barruan erretzeko erabiltzen da
    4. **Glukoneogenesirako ezinbestekoak dira**
18. Kirolari batek (A) ondorengo datu fisiologikoak erakusten ditu: vo2max= 70ml/kg/min. Lasterketa ekonomia= 200 ml/kg/min. Atleta horrek 10km bere VO2max-aren %95-an egiteko gaitasuna badauka zelako marka egin dezake 10km lasterketa batean
    1. **30 min inguru**
    2. 35 min inguru
    3. 32 min inguru
    4. 40 min inguru
19. Aurreko galderako kirolaria EPO hartuko balu, bere lasterketa ekonomia %5 hobetuko litzateke. Zenbateko hobekuntza espero genuke bere 10 km markan
    1. %10 hobekuntza
    2. **90** **segundo**
    3. 2 min
    4. Erantzun guztiak okerrak
20. Beste kirolari batek (B) honako datu fisiologikoak dauzka vo2max =60ml/kg/min eta lasterketa ekonomia 180 ml/kg/km. Kirolari B-k 10km bere VO2 max-aren %92an egiteko gai da. nork irabaziko zuen 10km-ko lasterketa A edo B?
    1. **A atleta**
    2. B atleta
    3. Biak marka berdina
    4. Datu gehiago behar ditugu
21. Aipatzen direnetatik zein da ez entrenamenduaren printzipioa:
    1. Super-konpentsazioaren printzipioa
    2. **Kargaren kitzikapen altuaren printzipioa**
    3. Entrenamendu kargen barietatearen printzipioa
    4. Errepikapen eta jarraipen printzipioa
22. Kanpo karga honakoa da
23. Soilik entrenamendu kantitatea
24. **Egindako lanaren datu kontagarriak, kantitate eta kalitatea**
25. Atzerritik datorren entrenamendu sistema
26. Soilik entrenamendu kalitatea
27. Intentsitatea honakoa da
28. Esfortzuarekiko dugun jarrera
29. **Kargaren atal kualitatiboa**
30. Izerdi kantitatea neurtzen duena
31. Kirolariaren erantzun fisiologiko egokia
32. Zein ez da entrenamenduaren karga zehazten duen aspektu bat?
33. Kargaren magnitudea
34. **Kargaren atal kuantitatiboa**
35. Kargaren antolaketa
36. Kargaren edukia
37. Uzkurdura isometrikoan
38. Mugimendu artikularra dago
39. Giharren luzaketa bat sortzen da
40. Gihar antagonistak Luzatzen direnean
41. **Giharren luzera ez da aldatzen**
42. FT zuntzak
43. **Abiadura handiz uzkurtzen dira**
44. Gaitasun aerobiko handia dute
45. Ez dute indar handirik sortzen
46. O2 asko erabiltzen dute uzkurtzerakoan
47. Indarraren hobekuntzaren eskema jarraituz
48. **Giharren inerbazioa hobetzen da eta beraz, zuntzak indartsuago uzkurtzen dira**
49. Giharren inerbazioa hobetzen da eta beraz, zuntz gehiago uzkurtzen dira
50. Giharren inerbazioa hobetzen da eta beraz, zuntzak elektrikoago uzkurtzen dira
51. Giharren inerbazioa hobetzen da eta beraz, zuntzak alaiago uzkurtzen dira
52. Indarraren aldizkatzean hauetatik zein ez da fase egokia
53. **Indar berritze fasea**
54. Indar maximoaren fasea
55. Bihurtze fasea
56. Atseden fasea
57. Indar maximo eszentrikoan
58. **Abiadura negatiboa gertatzen da**
59. Balaztatzen da gorputzaren pisua
60. Balaztatzen da gihar indarra
61. Ez dago balaztatze prozesurik
62. Aukeratu egokia indarrari dagokionez
63. Karga maximoetan errepikapen 2
64. **Karga submaximoetan errepikapen 2-3**
65. Atsedenak orokorrean 30’’ -10’ra
66. Baloi pisutsu eta tresna sinpleekin: 1-2 ariketa 3-4 (30/30’ -1’…
67. Erregimen auxotonikoaren aplikazio eratan aukeratu erantzun okerra
68. **Erresistentzia mantenduz egin daiteke**
69. Erresistentziaren kontra egin daiteke (I-Err)
70. Erresistentziaren kontra egin diateke (I-A)
71. Erresistentziaren alde egin daiteke
72. Bompak proposatzen duen periodizazioa indarraren garapenerako, badago fase bat ez dena egokia
73. Eraikitze fasea
74. **Hipertrofia fasea**
75. Indar goreneko fasea
76. Eraldatze fasea
77. Atseden fasea
78. Abiadura altuko erresistentzian, helburu fisiologikoa ahalmen laktikoa izanda, hitz egingo genuke:
79. **75’’ /1,-3, arteko iraupenez**
80. 45’’ /30’’-1’
81. 150’’/2’-3’
82. Denak gezurrezkoak
83. Zer da Q erresistentzia fisiologia kardiobaskularrean?
84. Bihotz minutu bolumenaren erdia
85. **EBS X BM**
86. EBSXBM (-adina)
87. EBS
88. Lan erregimen hau 3x (4x2’/30’’)/2’ erresistentzia entrenamendu baterako kokatuko genuke
89. Lan intentsibo luzea
90. Lan intentsibo laburra
91. **Lan estentsibo tartekatu ertaina (interbalikoa)**
92. Lan estentsibo tartekatu laburra (interbalikoa)
93. 400m igerilari batek, zer nolako lana egiten ari da; 200-100-50-50 (m), 1’59-61’’-30’’-30’’
94. **Serie itxuratiak**
95. Serie arruntak
96. Partzial espezifikoaren erritmoa
97. Serie partzialak
98. Hurrengo faseen artean bat ez dago erreakzio abiaduraren barruan
99. Kitzikapenaren agerpena
100. Agindu baten eraketa eta liberazioa
101. Gihar kitzikapena eta gihar uzkurdura (mugimendua)
102. **Estimuluaren erantzun azkarra**
103. Abiaduraren agerpen integralaren barruan aukeratu zuzena ez dena
104. **Erresistentzia esplosiboa**
105. Indar azkarrari erresistentzia
106. abiadurari erresistentzia
107. abiadura-erresistentzia
108. indar erreflexu elastiko esplosiboa
109. **Indarraren agerpenen barruan aurkitu dezakegu Vittorriren arabera**
110. SJ-en bidez neurtu daiteke
111. Drop jump, SJ eta CMJ-aren bitartez neurtu aiteke
112. DJ, abalakov, SJ, CMJ eta erreaktibitatearen bitartez neurtu diatezke
113. Malgutasun zein metodori dagokio hurrengo lan era “uzkurdura isometrioa eta luzaketa aldiak txandakatuz emango dira hurrengo eran: 15’’-20’’ luzaketa; 6’’ uzkurdura isometrikoa; 15’’-20’’ luzaketa”:
114. Solveborn metodoa
115. Alison metodoa
116. Anderson metodoa
117. **Denak gezurrak**
118. 100m-tako lasterketa batean…
     1. Fosfokreatina energia lortzeko
     2. Bide anaerobiko laktikoa energia lortzeko
     3. ATP energia lortzeko
     4. **Aurreko guztiak egiak dira**
119. Maratoi batean bide glukolitiko eta lipolitikoa erabiltzen dira
120. **Glupolitiko eta lipolitiko aerobikoa**
121. Lipolitiko anaerobikoa
122. Gihar barneko erregaiak erabiltzen dira soilik
123. Aurreko guztiak
124. Nekea azaltzeko
     1. Erregaien hustuketa da aldagai bakarra
     2. Metabolitoen metaketa aldagai bakarra
     3. Faktore psikologikoak aldagai bakarra
     4. **Aurreko guztiak ez dira zuzenak**
125. Intentsitate altuko kiroletan
     1. **Fosfokreatina suplementu bezala erabili daiteke**
     2. Glukogenoaren hustuketaren ondorioz nekea
     3. Bihotz sistemak errendimendua zehazten du
     4. Aurreko guztiak zuzenak
126. Maratoi bat bukatzean azido
     1. Gorputzaren PH igo
     2. Nekearen eragilea azido laktikoa da
     3. Giharretan kristalizazioa sortu, mina eraginez
     4. **WTF (what the fuck)**
127. Laktatoa:
     1. Oxigeno falta dagoenean soilik produzitu
     2. Gihar mina eragiten du
     3. **Gorputzak etengabe produzitu**
     4. Giharra bakarrik oxidatzen dugu
128. Oxigeno kontsumoaren atzerapena (defizita)
     1. Inoiz ez da gertatzen
     2. Entrenatzean defizita handitu egiten da
     3. Flato bat ematean gertatzen da
     4. **Aurreko guztiak gezurra dira**
129. Errekuperazioa aztertzeko
     1. Errekuperazio pasiboa da hoberena
     2. Krioterapia
     3. Ariketa Fisikoa aerobikoa hoberena
     4. **Laktato atalasearen gainetik**
130. Anaerobiko alaktiko
     1. **Abiadura saioaren hasieran agertzen da**
     2. Ez du neke neuromuskularrik eragiten
     3. 12 ordu behar ditu errekuperatzeko
     4. Aurrekoak gezurra dira
131. Oinarrizko metabolismo bazala
     1. Emakumeena gizonena baino altuagoa da
     2. Adinarekin handitzen da
     3. Estresak gutxitu egiten du
     4. **Gorputz bolumen handiagoa = OMB handiagoa**
132. Errepikapen metodoa
     1. **Intentsitate bereko ariketa baten errepikapena, circuit training**
     2. Bolumen txikia ematen da, 4-6 errepikapen
     3. Bolumen gehiago intentsitate bera
133. Erreakzioa abiadura
     1. **5 fase**
     2. 6 fase
     3. 4 fase
     4. 3 fase
134. Bob Anderson
     1. **Erreboterik gabe**
     2. 50-60 segundo iraun behar
     3. Erreflexu miotatikoa
     4. Denak gezurrak
135. Zergatik ematen da neka?
     1. Fosfato akumulazioa
     2. Azidosia
     3. Glukogenoaren deplezioa
     4. **Aurreko guztiak egia dira**