

### Asignación 3

Basado en los dos videos observados sobre calistenia, vas a contestar el siguiente cuestionario.

Nota: Realizarás el trabajo con su portada, identificado con su nombre apellido y código.

1. Según el estudio de la Universidad de Stellenbosch (Sudáfrica), ¿qué tipo de fibras musculares se estimulan en mayor medida con los ejercicios pliométricos y explosivos de calistenia?
2. Al comparar el entrenamiento de calistenia con el entrenamiento de pesas tradicional en ejercicios compuestos de piernas, ¿qué concluyeron los investigadores sobre las ganancias de fuerza total al final del experimento?
3. En la investigación de la Universidad de Florida, ¿la fuerza y potencia generadas en qué ejercicio de calistenia demostraron ser un excelente predictor de la fuerza máxima (PR) en press de banca?
4. De acuerdo con el estudio realizado en soldados por la Universidad de Georgia, ¿cuántos minutos de calistenia de alta intensidad equivalen en efectividad a una hora de entrenamiento tradicional con pesas?
5. Un estudio del año 2012 analizó las ganancias en coordinación corporal y propiocepción. ¿Frente a qué otra disciplina controlada demostró la calistenia ser un método significativamente más efectivo?
6. Al revisar décadas de investigación sobre el entrenamiento pliométrico de piernas con peso corporal, ¿cuáles son los beneficios demostrados para la salud general, el sistema neuromuscular y el rendimiento deportivo?
7. En el estudio enfocado en la flexibilidad en personas mayores, ¿qué diferencias de rendimiento se observaron entre el grupo que practicó yoga, el que entrenó calistenia y el grupo sedentario?
8. Según la investigación que utilizó una rutina corta de 5 ejercicios de calistenia para interrumpir periodos largos de inactividad, ¿qué problemas de salud específicos ayuda a prevenir esta práctica?
9. ¿Cuántas veces mayor es el desarrollo de fuerza de las fibras musculares de tipo 2 en comparación con las fibras de tipo 1, según los datos del primer estudio?
10. ¿Cuáles fueron los tres tipos de entrenamiento específicos a los que fueron asignados los atletas en el experimento que evaluó la fuerza en el tren inferior (sentadillas y peso muerto)?
11. Además de la velocidad máxima y el tiempo de vuelo en la flexión con palmada, ¿qué otra variable biomecánica permite predecir la potencia del tren superior según la Universidad de Florida?
12. En el estudio que analizó el impacto del sedentarismo, ¿cuántos ejercicios componían la pequeña rutina de calistenia utilizada para interrumpir los períodos prolongados de inactividad física?

13. ¿Qué grupo evaluado en el estudio de flexibilidad demostró una pérdida neta de rango de movimiento debido a la inactividad, en contraste con los practicantes de yoga y calistenia?
14. Al revisar las investigaciones sobre pliometría en las piernas, ¿qué beneficio estructural óseo se reportó para las personas que son propensas o susceptibles a sufrir lesiones?
15. Desde el punto de vista del rendimiento deportivo global, ¿qué capacidades atléticas específicas del tren inferior mejoran directamente gracias a la calistenia explosiva?