



Universidad Interamericana de Puerto Rico

Recinto Metropolitano

Principios de Entrenamiento ("Coaching")

SEFR - 4300

P.O. Box 1293
Hato Rey, P.R. 00919-1293

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

SEGUNDO EXAMEN PARCIAL:
PRINCIPIOS, FACTORES Y COMPONENTES

Nombre _____ Sección _____ Fecha _____
Número de Estudiante _____

PARTE I: Cierto o Falso

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes oraciones. Circula la letra C ó F si la oración es Cierta o Falsa respectivamente.

- C F 1. Mediante el principio de individualización el atleta es objetivamente evaluado y subjetivamente observado.
- C F 2. La monotonía es un principio vital en el entrenamiento.
- C F 3. Un modelo establecido es la representación abstracta de las acciones que uno esta interezado en un tiempo dado.
- C F 4. La carga de entrenamiento debe ser súbitamenta aumentada en deportes de explosividad/anaeróbicos o de velocidad.
- C F 5. El volumen del entrenamiento es un variable cualitativa.
- C F 6. El volumen del entrenamiento se clasifica en grados de volúmenes mediante una escala basada en el porciento del rendimiento máximo.
- C F 7. El método de Karvonen se utiliza para determinar la intensidad requerida en el entrenamiento.
- C F 8. Entre mayor sea la intensidad y duración del entrenamiento mayor será el estrés aplicado sobre el sistema nervioso central.
- C F 9. Si se reduce la intensidad de un velocista, también se reducirá el volumen de trabajo.
- C F 10. La distancia recorrida por un atleta es un ejemplo de volumen.
- C F 11. Si se aumenta la velocidad en el recorrido de una distancia dada, se disminuye la intensidad del entrenamiento.
- C F 12. La especificidad del deporte dicta el nivel de intensidad del entrenamiento.
- C F 13. Corriendo en la arena puede reducir la intensidad del entrenamiento.
- C F 14. Todos los atletas requieren el mismo nivel de intensidad.
- C F 15. El contenido del entrenamiento debe cambiar para cada atleta individual.
- C F 16. Los deportes anaeróbicos deben enfatizar una intensidad absoluta alta en su entrenamiento.
- C F 17. La relación entre volumen e intensidad es directamente proporcional.
- C F 18. Las habilidades individuales deben de considerarse al planificar la cantidad de trabajo para una sesión de entrenamiento.
- C F 19. Las condiciones ambientales afecta la prescripción de la dosis externa.

- C F 20. Los componentes de la dosis externa pueden afectar el tamaño de la intensidad de la dosis interna.
- C F 21. La adaptación del organismo se facilita cuando se entrena a un alto nivel de volumen y a una intensidad por debajo del 30% de la máxima capacidad.
- C F 22. Una densidad adecuada asegura la eficiencia del entrenamiento.
- C F 23. El entrenador siempre busca la proporción óptima entre los intervalos de Trabajo:Reposo.
- C F 24. Los intervalos de reposo se planifican entre dos estímulos de entrenamiento.
- C F 25. Una destreza o elemento técnico complejo puede eventualmente producir un aumento en la intensidad.
- C F 26. La complejidad de una maniobra táctica puede reducir la frecuencia cardíaca en los atletas.
- C F 27. El entrenador debe poseer una comprensión clara y precisa de la extensión y objetivos del entrenamiento.
- C F 28. El entrenamiento deportivo se basa en el principio de la generalidad del deporte.
- C F 29. La variedad en el entrenamiento produce una reducción en el rendimiento deportivo.
- C F 30. La meta de un modelo es ser ideal.
- C F 31. El volumen absoluto es una medida de trabajo por unidad de tiempo.
- C F 32. La intensidad es un componente cuantitativo del trabajo realizado durante un periodo de tiempo dado.
- C F 33. La tensión psicológica es un factor que afecta la intensidad.
- C F 34. Los deportes que poseen una duración mayor de 30 minutos se consideran anaeróbicos.
- C F 35. Una frecuencia cardíaca entre 150-170 latidos/min. se considera como una intensidad alta.
- C F 36. Se recomienda que los atletas entrenen a intensidades mayores de 60% de capacidad máxima.
- C F 37. La intensidad relativa es una medida del por ciento máximo de trabajo.
- C F 38. Por regla general, si se corre a una baja intensidad se podrá recorrer una menor distancia.
- C F 39. Si se extiende el número de repeticiones para una distancia dada, se podrá aumentar el volumen del entrenamiento.
- C F 40. Se recomienda que en los deportes de equipo se incluya en su entrenamiento una variedad de intensidades.
- C F 41. Al prescribir la dosis externa se debe evaluar el volumen, intensidad, densidad y frecuencia del estímulo.
- C F 42. La dosis interna se puede evaluar con el diario de entrenamiento del atleta.
- C F 43. En deportes donde se requieren desarrollar la fuerza/potencia, se recomienda que los intervalos de reposo sean entre 30 seg - 2 min.

PARTE II: Pareo

Instrucciones: Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|--|--|
| ___ 1. Estimular el sistema sobre el nivel acostumbrado. | a. Intensidad relativa. |
| ___ 2. Sistema de energía predominante en el deporte | b. Volumen absoluto. |
| ___ 3. Pérdida rápido del efecto del entrenamiento cuando se detiene de entrenar. | c. Principio de la participación activa y Conciensuda en el entrenamiento. |
| ___ 4. Trato individualizado del atleta de acuerdo a sus habilidades y deporte practicado. | d. Densidad. |
| ___ 5. Evitar el aburrimiento de un entremamiento se se repite lo mismo. | e. Volumen. |
| ___ 6. Imitación de una realidad del fenómeno que uno observa. | f. Intensidad absoluta. |
| ___ 7. Contribución relativa de los sistema aeróbicos y anaeróbicos para el deporte que se entrena. | g. Principio del desarrollo multilateral. |
| ___ 8. Aumentar gradualmente la carga de trabajo de acuerdo a la habilidad fisiológica y psicológica del atleta. | h. La complejidad del entrenamiento. |
| ___ 9. Preparación psicológica, táctica, técnica y física. | i. Intensidad. |
| ___ 10. El total de trabajo realizado durante una sesión de entrenamiento o fase de entrenamiento. | j. Los factores del entrenamiento. |
| ___ 11. La fuerza del estímulo nervioso empleado durante el entrenamiento. | k. Principio de sobrecarga. |
| ___ 12. Relación proporcional entre los intervalos de trabajo y reposo. | l. Principio de individualización. |
| ___ 13. El grado de sofisticación de un ejercicio/destreza o táctica empleado en el entrenamiento. | m. Principio de variedad. |
| ___ 14. Comprensión clara y presisa de los objetivos del entrenamiento, el papel independiente del atleta y los deberes del atleta durante fases prolongadas de preparación. | n. Principio de especificidad. |
| ___ 15. Interdependencia entre los órganos y sistemas del ser humano y los procesos fisiológico y psicológicos. | o. Ergogénesis. |
| ___ 16. Medida de trabajo por unidad de tiempo. | p. Modelo. |
| ___ 17. Medida del porciento máximo de trabajo. | q. Principio de reversibilidad. |
| ___ 18. Medida de la intensidad de una lección de entrenamiento o microciclo, dado la intensidad absoluta y el volumen total de trabajo realizado en dicha lección. | r. Principio del aumento progresivo de la carga de trabajo. |

PARTE III: Preguntas/Discusión (39 puntos)

1. Complete la siguiente tabla relacionada con la Optima Proporción de los Intervalos de Entrenamiento: (18 puntos)

Componente Físico a Desarrollar	Nivel del Estímulo/Intensidad del Trabajo	Optima Proporción de la Densidad Trabajo : Reposo	Ejemplo	Intérvalo de Reposo Recomendado (Minutos)
			Trabajo : Reposo (min : seg) (min : mim)	
Resistencia	Baja			
	Alta			
Fuerza/Potencia				

2. Enumere 4 métodos para aumentar la intensidad del entrenamiento (8 puntos).

3. Mencione 4 métodos para aumentar el volumen del entrenamiento (8 puntos).

4. Mencione dos factores ambientales generales que pueden aumentar la intensidad del entrenamiento (5 puntos).