



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

TERCER EXAMEN PARCIAL:

LA ESTRUCTURACION DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

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. Durante el período preparatorio se entrena para desarrollar a niveles óptimos el sistema energético predominante en el deporte.
- C F 2. En términos generales, a lo largo de la fase transitoria aumenta progresivamente la intensidad, mientras que el volumen baja.
- C F 3. La planificación del entrenamiento se caracteriza por tratar de alcanzar unos objetivos previamente delineados.
- C F 4. Se recomienda que el plan de entrenamiento sea complejo y poco flexible.
- C F 5. La programación del entrenamiento debe llevarse a cabo arítmicamente y de forma rápida.
- C F 6. La lección/sesión de entrenamiento es la unidad básica del proceso de entrenar.
- C F 7. El plan anual se distribuye/divide en tres períodos/fases fundamentales.
- C F 8. El concepto de periodización implica el proceso de vincular el plan anual con cuatro períodos generales.
- C F 9. Uno de los objetivos de la fase preparatoria es mejorar las diversas áreas de la aptitud física.
- C F 10. Se recomienda que durante el período transitorio se incorporen actividades y juegos recreativos.
- C F 11. En el período competitivo se enfatiza un descanso/reposo activo donde el entrenador este ausente.
- C F 12. La estructura del proceso de entrenamiento se encarga de ordenar, unir e integrar efectivamente los diversos elementos contenidos en el entrenamiento de un atleta.
- C F 13. La planificación del entrenamiento se efectúa aisladamente del plan anual.
- C F 14. El calendario de las competencias nos ayuda a calcular la duración de cada fase de entrenamiento.
- C F 15. Durante la etapa de la preparación específica se utilizan ejercicios específicos a los patrones técnicos del deporte.
- C F 16. Las lecciones de entrenamiento en la etapa de las competencias principales deben realizarse 5-6 veces por semana.

- C F 17. El atleta se recupera y relaja al efectuar las actividades envueltas en el período preparatorio.
- C F 18. Una secuencia definida de los eslabones del proceso de entrenamiento es un rasgo vital de la estructuración del entrenamiento.
- C F 19. Las experiencias prácticas son importantes al planificar el entrenamiento.
- C F 20. Solo los períodos preparatorio y competitivo se componen de microciclos.
- C F 21. Un macrociclo posee la misma duración que un mesociclo.
- C F 22. Se planifica también para varios años.
- C F 23. Los períodos del plan anual ayudan al entrenador a dirigir y orientar el entrenamiento atlético a lo largo de un año.
- C F 24. En general, la fase competitiva se caracteriza por un alto volumen.
- C F 25. Se busca mantener un nivel base razonable de aptitud física a través del período preparatorio.
- C F 26. Se mantiene una baja intensidad durante la fase transitoria del entrenamiento.
- C F 27. La meta principal de la programación del entrenamiento es conducir entrenamientos efectivos que logren alcanzar una "forma deportiva" óptima.
- C F 28. La planificación del proceso de entrenar es una regresión al pasado.
- C F 29. Los microciclos se subdividen en macrociclos.
- C F 30. 1 mes de entrenamiento equivale alrededor de 4.3 microciclos.
- C F 31. La parte principal de la lección del entrenamiento debe poseer una duración de 10-20 minutos.
- C F 32. El proceso de periodización facilita el logro de un alto grado de entrenamiento.
- C F 33. Las condiciones metereológicas pueden afectar las necesidades de la periodización.
- C F 34. Se mejoran y perfeccionan las maniobras tácticas/estrategias en la fase transitoria.
- C F 35. Se mantiene alto el volumen de entrenamiento a través de la etapa de la preparación específica.
- C F 36. El período preparatorio intenta mantener la condición física adquirida en las fases de entrenamiento previas.
- C F 37. La fase competitiva puede durar entre 4-6 meses.
- C F 38. El nivel de estrés aumenta durante el período preparatorio, como resultado de una alta intensidad.
- C F 39. Se sugieren actividades divertidas y agradables al atleta en el período transitorio.
- C F 40. Durante el período preparatorio se cultivan características específicas psicológicas.

PARTE II; Pareo

Instrucciones: Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|---|--|
| ___ 1. Períodos. | a. El programa de entrenamiento a lo largo de 8-16 años. |
| ___ 2. Período competitivo. | b. Período de relajación, rehabilitación y recuperación. |
| ___ 3. planificación del entrenamiento. | c. Sub-período transitorio donde disminuye el rendimiento deportivo. |
| ___ 4. Lección de entrenamiento. | d. Dinámica de trabajo durante 1 semana. |
| ___ 5. Macrociclos. | e. Divisiones generales de un plan anual. |
| ___ 6. Período preparatorio. | f. Número de lecciones en 1 día. |
| ___ 7. Descanso/reposo activo. | g. Se propone perfeccionar/mantener lo ganado previamente. |
| ___ 8. Microciclo. | h. El proceso de dividir el plan anual en períodos de entrenamiento, con el fin de mejorar la "forma deportiva". |
| ___ 9. Plan cuatri-anual. | i. Proceso sistemático previsor que organiza el contenido del entrenamiento. |
| ___ 10. Período transitorio. | j. Unidad fundamental del entrenamiento. |
| ___ 11. Ciclo diario. | k. Entrenamiento que se extiende hasta 1 mes. |
| ___ 12. Mesociclo. | l. Se crea la base para la competencia y para desarrollar los sistemas energéticos predominantes. |
| ___ 13. Ciclo pluri-anual. | m. Entrenamiento durante 2-6 semanas. |
| ___ 14. Periodización. | n. Ejercicios de baja intensidad no específicos y placenteros. |
| ___ 15. Etapa de pérdida de condición. | o. Entrenamiento planificado cada 4 años. |

PARTE III: Preguntas/Discusión (45 puntos)

1. Mencione 3 características de la planificación del entrenamiento (6 puntos):

2. ¿ Que programas de entrenamiento o ejercicios se recomiendan durante el período transitorio?(8 puntos):

3. Enumere los requisitos generales de la planificación (6 puntos)

4. ¿Cuales son los componentes de una lección de entrenamiento? Indique la duración de cada una. (8 puntos):

5. Complete la siguiente tabla (17 puntos):

Período de Entrenamiento	Dinámica de la Carga de Entrenamiento (En General)	Duración	Sub-Períodos
Preparatorio	1) Alto Volumen 2) Baja Intensidad		1) 2)
Competitivo	1) 2)		1) Pre-competitivo o de Mantenimiento. 2) Competencias Principales
Transitorio	1) 2)	3-4 Semanas	1) 2)