

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
DECANATO DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Metodología del Entrenamiento Deportivo I
HPER - 4301

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

PRIMER EXAMEN PARCIAL: Conceptos Introductorios

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

PARTE I: Cierto o Falso (31 puntos, 1 punto c/u)

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

- C F 1. El *Estados Unidos* Continentales y en *Europa*, un *entrenador* es lo mismo que un “*coach*”.
- C F 2. El *ciclismo* se compone de movimientos *acíclicos*.
- C F 3. El *estilo* se desarrolla con el entrenamiento de la *técnica*.
- C F 4. El estado actual de *salud* del atleta es un factor que puede afectar el *rendimiento deportivo*.
- C F 5. El componente *físico* del *entrenamiento deportivo* representa un *modelo ideal de un movimiento corporal* relativo a la destreza.
- C F 6. *Idealmente*, un buen “*coach*” se recomienda que éste comparta su conocimiento con otros.
- C F 7. El *triple salto* se clasifica como una destreza *cíclica*.
- C F 8. La metodología del entrenamiento deportivo requiere una *preparación* del atleta en su dimensión *psicológica*.
- C F 9. La preparación de la *técnica* implica el desarrollo de *estrategias* competitivas que podrán ayudar al deportista tomar ventaja sobre su adversario.
- C F 10. Uno de los *objetivos* del entrenamiento deportivo es *desarrollar* hasta niveles óptimos las *aptitudes físicas* del atleta.
- C F 11. El *entrenamiento físico* también se utiliza en la *rehabilitación* o terapéutica atlética.

- C F 12. El **aprendizaje motor** implicar preparar al competidor en la dimensión **táctica o estratégica**.
- C F 13. El proceso de **entrenar** es **pedagógico y científico**.
- C F 14. La disponibilidad, y tipo, de **instalaciones físicas** y **equipo** afectan la calidad del entrenamiento.
- C F 15. Desde un enfoque biomecánico, la **técnica deportiva** es **válida eternamente**.
- C F 16. El **lanzamiento del disco** representa una destreza **acíclica combinada**.
- C F 17. Un "**coach**" puede poseer **pobre apariencia física**.
- C F 18. La **técnica** influye en el rendimiento del atleta durante la competencia.
- C F 19. En Europa, y Estados Unidos Continentales, un **entrenador equivale a un dirigente**.
- C F 20. El **correr** se considera una destreza **cíclica**.
- C F 21. El proceso del entrenamiento es **rápido y asistemático**.
- C F 22. La **calidad del entrenamiento** afecta directamente al **rendimiento atlético**.
- C F 23. El entrenamiento de la **táctica** consiste en preparar al deportista en los patrones de movimientos fundamentales que son comunes en las destrezas neuromusculares requeridas para una ejecutoria efectiva en las competencias donde participa el atleta.
- C F 24. En el deporte de la **gimnasia** se llevan a cabo destrezas **acíclicas y acíclicas combinadas**.
- C F 25. De forma sistemática y periodizada, es importante que el **entrenamiento deportivo** desarrolle un **alto nivel de ejecutoria competitiva** durante la etapa **Preparatoria** atleta.
- C F 26. El entrenamiento deportivo se **divide** en **Pre-General, Post-General, Pre-Especial y Trans-Específico**.
- C F 27. El **entrenamiento deportivo** también se utiliza en **deportes recreativos**.
- C F 28. El tratamiento **estadístico** de los datos, empíricos y científicos, recopilados a lo largo de los ciclos de entrenamiento, está **excluido en la metodología del entrenamiento**.
- C F 29. Los hallazgos encontrados de las **investigaciones científicas** pueden **afectar la calidad del entrenamiento** deportivo.
- C F 30. Los **problemas psicosociales**, tales como familiares o del trabajo, pueden **reducir el rendimiento** deportivo.
- C F 31. Es **imposible describir objetivamente** y científicamente la **técnica** deportiva.

PARTE II: Pareo (31 puntos, 1 punto c/u)

Instrucciones: Lee cada columna cuidadosamente. Luego, bajo la columna de la izquierda, coloca la letra correspondiente al lado del número.

- | | |
|--|---|
| ___1. Ejemplos de destrezas acíclicas. | a. Medidas utilizadas para aumentar el rendimiento deportivo. |
| ___2. Estilo. | b. Educación del comportamiento motor. |
| ___3. “Coach.” | c. Movimientos cíclicos repetidos. |
| ___4. Nivel de aptitud física. | d. Funciones integrales ejecutadas en una acción. |
| ___5. Meta del entrenamiento. | e. Destreza cíclica seguida de una acíclica. |
| ___6. Habilidades atléticas. | f. Encargado de instruir/entrenar atletas. |
| ___7. Entrenamiento deportivo. | g. Modelo ideal de uno o varios movimientos relativo al deporte practicado. |
| ___8. Ejemplos de destrezas cíclicas. | h. La capacidad de colocarse en ventaja frente a un adversario. |
| ___9. Efectos anatómicos-fisiológicos crónicos. | i. Técnica adaptada a las capacidades individuales. |
| ___10. Definición de destrezas cíclicas. | j. Adaptaciones morfológicas y funcionales. |
| ___11. Entrenamiento de la técnica. | k. Mejorar la destreza y optimizar el rendimiento deportivo. |
| ___12. Táctica deportiva. | l. Afecta la calidad del entrenamiento. |
| ___13. Definición de destrezas acíclicas combinadas. | m. Factor que influye en el rendimiento deportivo |
| ___14. Técnica deportiva. | n. Caminar, correr, ciclismo, patinaje de velocidad |
| ___15. Ejemplos de destrezas acíclicas combinadas. | o. Clavados, patinaje de figura, maromas gimnásticas. |
| ___16. Definición de destrezas acíclicas. | p. Boxeo, lucha olímpica, esgrima |

PARTE III: Preguntas (53 puntos)

1. Enumere como mínimo cinco (5) tipos de preparaciones, o dimensiones, del entrenamiento deportivo que debe desarrollar el atleta o equipo. (20 puntos, 4 c/u):

2. Mencione cuatro (4) factores que afectan el rendimiento deportivo. (16 puntos, 4 c/u):

3. ¿Cuáles son los objetivos del entrenamiento deportivo? (Enumere cuatro) (16 puntos, 4 c/u):

4. ¿Cuál es el sinónimo de *Técnica Personal*? (1 punto):