

HPER - 4302: Entrenamiento Deportivo II Prof. Edgar Lopategui Corsino

QUIZ # 2: Entrenamiento Funcional – Planificación del Entrenamiento (24 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ Un **plan de contingencia** (Ej: Plan B, C y otros) es vital durante la planificación del entrenamiento físico/deportivo de naturaleza funcional (**2 puntos**)
a. Cierto b. Falso
2. ____ Al planificar el entrenamiento funcional, es imperante enfocarse en las necesidades particulares del atleta o el equipo.
a. Cierto b. Falso
3. ____ Para seguir una vía funcional exitosa, es necesario desarrollar el movimiento, y la progresión, de las rutinas (drills) de ejercicios, donde se incorporen las destrezas del juego y sus tácticas (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
4. ____ Con el objetivo de alcanzar una fórmula ganadora, el entrenamiento deportivo debe ser **realista, cuantificable** y disponer de un **ambiente emocional** que estimula la motivación intrínseca del deportista (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
5. ____ Un plan efectivo requiere ser **práctico, individualizado y proactivo** (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
6. ____ Durante el proceso del diseño de un programa de entrenamiento funcional el “coach”, o entrenador, debe poseer cualidades de **creatividad e innovación** (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
7. ____ Un "coach" creativo busca **movimientos comunes** entre los deportes antes de indagar por diferencias. Una vez se hallen tales movimientos comunes, intenta encontrar las maneras de enlazarlos (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
8. ____ Más allá que un ejercicio, lo más importante es el **contexto** en el cual el ejercicio se aplique. (**2 puntos**):
a. Cierto b. Falso
9. ____ En **macrociclo** debe tener como mínimo **seis meses** de entrenamiento (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
10. ____ Se recomienda que las **sesiones diarias de ejercicio** posean una duración de **30 a 60 minutos** durante la **fase preparatoria** del ciclo de entrenamiento deportivos (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
11. ____ Uno de los **critérios** para la selección de los ejercicios funcionales es que incorporen **movimientos monoarticulares** (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
12. ____ Las **pesas libres** (Ej: **dumbbells**) representa uno de los **equipo requeridos** que habrán de estimular las capacidades funcionales vinculadas con el deporte particular que practica el atleta (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso