

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

QUIZ # 3: Entrenamiento Funcional – Análisis de las Demandas del Deporte (24 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ El **análisis de las demandas específicas del deporte** ayuda al “coach” a planificar efectivamente el programa de entrenamiento de sus atletas (2 puntos)
a. Cierto b. Falso
2. ____ El primer paso para el análisis de las demandas del deporte es determinar la naturaleza o tipo de deporte, sus patrones de movimiento fundamentales y las reglas del evento competitivo (2 puntos)
a. Cierto b. Falso
3. ____ Los requisitos de fortaleza y potencia muscular, velocidad y rapidez, y de tolerancia para un deporte, o posición que juega un atleta, es parte del análisis que debe hacer el “coach” (2 puntos)
a. Cierto b. Falso
4. ____ El **nivel de destreza y capacidad motora** del atleta representan criterios cruciales al diseñar un programa de entrenamiento funcional (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
5. ____ La duración de la temporada, del juego o evento deportivo, sus tiempos libres o periodos de recuperación, son factores esenciales para la planificación del programa de entrenamiento (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
6. ____ Los datos que se pueden recoger al observar un juego, o actividad competitiva, provee información valiosa, la cual es necesaria para determinar la dosis/carga y tipos de ejercicios aplicados en las sesiones de entrenamiento funcional (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
7. ____ Por ejemplo, si analizamos un juego de baloncesto, podemos inferir que los movimientos se caracterizan por ser **explosivos**, de manera que conviene incorporar un programa de **entrenamiento pliométrico** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
8. ____ Durante los movimientos de correr que se observan en los juegos de baloncesto, el **peso del atleta se triplica** durante la fase en que aterrizan los pies sobre el suelo de la cancha (caída) (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
9. ____ Los intervalos de tiempo que se observan **entre los patrones motrices** de un juego de baloncesto, se encuentran en un rango de **4 a 8 segundos** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
10. ____ Comúnmente, **todos** los brincos en un partido de baloncesto se ejecutan a una **alta intensidad**.
a. Cierto b. Falso
11. ____ La planificación de un entrenamiento funcional **es igual** para aquellos deportes clasificados de impacto, contacto y colisión (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
12. ____ Los deportes de naturaleza **fosfagénicos** se ejecutan durante un periodo de **3 minutos** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso