

Metodología del Entrenamiento Deportivo I
HPER - 4301

Prof. Edgar Lopategui Corsino

QUIZ #3: Conceptos Introductorios

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

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

CIERTO O FALSO (30 puntos, 2 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*.