



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

HPER - 4305: Metodología del Entrenamiento Deportivo Edgar Lopategui Corsino

PC1 U1-01: Entrenamiento Deportivo: **Conceptos Introductorios 1** (36 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

- C F 1. La **preparación teórica**, consiste en el adiestramiento de los tipos de **estrategias, o tácticas**, requeridas para un equipo deportivo de conjunto o deporte individual.
- C F 2. Una manera de aplicar el **principio de variedad** es planificando una diversidad de **juegos** de acondicionamiento, encauzados hacia el desarrollo de ciertas cualidades físicas y destrezas.
- C F 3. La **técnica** de una destreza deportiva se encuentra regida por las leyes de la **biomecánica**.
- C F 4. Una buena práctica es **ajustar la técnica y táctica**, en conformidad de las **dimensiones físicas** del competidor, lo cual es esencialmente instituido mediante pruebas antropométricas.
- C F 5. Es **siempre** efectivo, cuando un coach **observa los juegos y competencias del adversario**, buscando tácticas que se ajusten al oponente.
- C F 6. El **coach** posee unas funciones como **maestro**, aplicando varias estrategias pedagógicas.
- C F 7. Durante la etapa de preparación **transitoria**, es imperante **incrementar el volumen** y disminuir la intensidad.
- C F 8. El concepto **cuantificación**, se refiere al proceso durante el cual se establece la **dosis** apropiada de las variables que constituyen la **carga de entrenamiento**.
- C F 9. El establecimiento del principio de **periodización** se instaure a raíz del **Síndrome de Adaptación General**, según fue concebido por **Hans Selye**.
- C F 10. La **meta** de un plan de entrenamiento deportivo periodizado es lograr un **nivel óptimo** de condición física y ejecutoria competitiva, durante el periodo de la **preparación competitiva**.
- C F 11. La **carga de entrenamiento** representa el estímulo (estresante) adecuado, y suficiente, para el desarrollo del atleta que entrena para sus eventos competitivos correspondientes.
- C F 12. La respuesta aguda (inmediata y temporera) de la **frecuencia cardíaca** (latidos/minuto), es un ejemplo de una **carga de entrenamiento externa**.
- C F 13. Un estímulo **constante** y de magnitud **elevada**, puede resultar en una etapa de **deterioro**, y con ello, un posible estado de **sobre-entrenamiento**.
- C F 14. La **fase de desgaste**, o deterioro, se caracteriza por aquellas respuestas fisiológica necesarias para el inicio de la **acción competitiva**, común durante los ciclos preparatorios y competitivos.
- C F 15. El **volumen y la intensidad** representan cargas de entrenamiento **internas**.
- C F 16. La **periodización** representa un proceso orientado hacia la planificación sistemática del calendario de entrenamiento y competencias, en el cual se estructuran varias **divisiones**, o periodos, también conocidos como macrociclos, mesociclos, microciclos y las sesiones de entrenamiento físico-deportivo.
- C F 17. Los controles médicos y las **pruebas fisiológicas**, y de rendimiento, sirven de guía para **validar** la logística del programa de entrenamiento deportivo.
- C F 18. El **mesociclo** equivale a **una semana**.