



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

HPER - 4305: Metodología del Entrenamiento Deportivo Edgar Lopategui Corsino

PC2 U1-01: Entrenamiento Deportivo: Conceptos Introductorios 2 (40 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

- C F 1. La dosificación de las **cargas de entrenamiento**, se encuentran encauzadas mediante el **principio de progresión**.
- C F 2. Para asegurar una adaptación morfofuncional idónea, es requerido que el **estímulo**, provisto mediante las cargas de entrenamiento, sea cuantificado a base del **principio de sobrecarga**.
- C F 3. Como regla general, la **dinámica de las cargas de entrenamiento** manifiesta un comportamiento **ondulatorio**.
- C F 4. Durante la **periodización**, se mantienen **constantes** las **cargas de entrenamiento**.
- C F 5. Son de **ínfima importancia**, planificar en el calendario gráfico del entrenamiento deportivo, los **controles** médicos, fisiológicos y nutricionales.
- C F 6. Una metodología de la **periodización** planificada sistemáticamente debe de reducir marcadamente las traumatologías deportivas y el estado de sobre-entrenamiento.
- C F 7. La **dinámica** de las cargas de entrenamiento se refiere a las **variaciones** del **volumen e intensidad** a lo largo de los ciclos de entrenamiento.
- C F 8. El fenómeno del **estancamiento** competitivo se releva durante el macrociclo de los **eventos competitivos** principales.
- C F 9. El principio de individualización y el de especificidad, representan variables que determinan la **dosificación**, o cuantificación, de la **carga de entrenamiento**.
- C F 10. La medición periódica del **lactato** representa un ejemplo de una carga de entrenamiento **externa**.
- C F 11. El fenómeno de **SAID**, se fundamenta en el **principio de especificidad**.
- C F 12. El concepto de **entrenamiento** equivale a lo que implica un **ejercicio agudo**.
- C F 13. La **técnica**, representa la secuencia/modelo ideal de una destreza motora, la cual se cimienta en los principios de la **biomecánica**, específicos a los fundamentos de un deporte particular.
- C F 14. La **destreza motora** es genérica, pero la **habilidad motora** la posee el atleta.
- C F 15. El **estilo** representa una técnica **personalizada** de cada atleta, comúnmente ajustada a las dimensiones físicas del competidor.
- C F 16. El fenómeno fisiológico de la **Fase de Alarma** se manifiesta durante el instante inicial, ante el advenimiento de cualquier evento competitivo, asunto también conocido como **activación**.
- C F 17. Siempre, el volumen es **directamente proporcional** a la intensidad.
- C F 18. Las etapas **preparatoria, competitiva y transitoria**, representan **microciclos**.
- C F 19. La **forma deportiva** representa el estado deseado, fisiológico y de rendimiento deportivo, para los eventos competitivos principales.
- C F 20. Una manera de aplicar el **principio de variabilidad** es planificar sesiones de entrenamiento que se fundamenten en **juegos lúdicos** basado en destrezas deportivas.