

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

EMATERIAL PARA PRIMER EXAMEN PARCIAL

**PARTE II: Preguntas (50 puntos)**

1. ¿Cuál es la definición de *entrenamiento integrado*? (10 puntos).

Este tipo de entrenamiento representa un enfoque comprensivo, sistemático e integrado, que busca mejorar todos los componentes que requiere un atleta para poder llevar a cabo una óptimo rendimiento deportivo y prevenir lesiones. El entrenamiento integrado realiza esta meta al enfocarse en el desarrollo de la fortaleza muscular funcional y en la eficiencia neuromuscular.
2. Según la NASM, mencione las seis (6) fases de su sistema de entrenamiento integrado, conocido como el modelo para la *Ejecutoria Óptima del Entrenamiento (Optimum Performance Training<sup>TM</sup>, OPT<sup>TM</sup>*, siglas en ingles) (12 puntos, 2 punto c/u).
  - a. Fase 1: *Entrenamiento de Tolerancia para la Estabilización*
  - b. Fase 2: *Entrenamiento de Tolerancia para la Fortaleza*
  - c. Fase 3: *Entrenamiento para la Hipertrofia*
  - d. Fase 4: *Entrenamiento para la Fortaleza Máxima*
  - e. Fase 5: *Entrenamiento para la Potencia*
  - f. Fase 6: *Entrenamiento para la Potencia Máxima*
3. Enumere tres características del *continuo funcional* (6 puntos, 2 punto c/u).
  - a. Multiplanar (3 planos de movimiento)
  - b. Multidimensional
  - c. Uso de espectro completo de la contracción muscular
  - d. Uso de espectro completo de la contracción-velocidad
  - e. Manipula todas la variable agudas del entrenamiento (series, repeticiones, intensidad, intervalos de reposo, frecuencia y duración)
4. Mencione los seis (7) componentes de un programa de entrenamiento físico-deportivo de naturaleza integrada-funcional (14 puntos, 2 punto c/u).
  - a. Entrenamiento de la flexibilidad
  - b. Entrenamiento cardiorrespiratorio
  - c. Entrenamiento integrado de la zona media del cuerpo (complejo lumbo abdominal o músculos estabilizadores del tronco y la pelvis – CORE)
  - d. Entrenamiento del balance

**ADAPTADO DE DE: *Study Guide to Accompany NASM's Essentials of Sports Performance Training.*** (pp. 2-3, 65), por B. Sutton, & S. Lucett (Eds.), 2010, Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; ***NASM's Essentials of Sports Performance Training.*** (pp. 3-10), por M. A. Clark, & S. Lucett, (Eds.), 2010, Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

- e. Entrenamiento pliométrico
  - f. Entrenamiento pliométrico
  - g. Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez
5. Enumere tres (4) principios del entrenamiento integrado (**8 puntos, 2 punto c/u**).
- a. Utilización del ciclo de estiramiento-acortamiento
  - b. Utilización del continuo del entrenamiento integrado
  - c. Entrenamiento en todos los planos de movimiento
  - d. Entrenamiento de la postura óptima
  - e. Entrenamiento para un balance muscular óptimo
  - f. Entrenamiento para una función muscular óptima