



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

CURSO: Entrenamiento Físico-Deportivo de tipo Integrado-Funcional Prof. Edgar Lopategui Corsino

EF U1-U4 CLAVE: Examen Final del Curso (100 puntos, 2 punto c/u)

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

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

PARTE I: Cierto o Falso (100 puntos, 2 puntos c/u)

Instrucciones. Lea cada pregunta detenidamente de las oraciones presentadas más adelante. **Circula** la letra **C** ó **F** si la oración es **C**ierta o **F**alsa, respectivamente,

- C F 1. Los programas para el entrenamiento de la fortaleza muscular y el entrenamiento físico-deportivo de naturaleza **tradicional**, se enfocan en obtener beneficios tocante a la fortaleza muscular absoluta o máxima en **músculos esqueléticos aislados** (principalmente los motores primarios), a través de **un solo plano de movimiento**.
- C F 2. Uno de los principios que rigen el **entrenamiento funcional** consiste en la ejecución de **movimientos aislados** que se llevan a cabo a través de **un solo plano**.
- C F 3. El **calentamiento dinámico** consiste de un conjunto de **movimientos específicos** que preparan al cuerpo al evento competitivo o a la fase del estímulo principal del ejercicio.
- C F 4. El **análisis de las demandas específicas del deporte** ayuda al “coach” a planificar efectivamente el programa de entrenamiento de sus atletas.
- C F 5. El entrenamiento integrado-funcional se caracteriza por la implementación de ejercicios de **cadena cinética abierta**.
- C F 6. Antes de iniciar formalmente el calentamiento dinámico, se requiere primero llevar a cabo un **calentamiento específico**, el cual habrá de poseer una duración de **15 a 35 minutos**.
- C F 7. Uno de los **criterios** para la selección de los ejercicios funcionales es que incorporen **movimientos monoarticulares**.
- C F 8. Los componentes de un programa de entrenamiento físico-deportivo dirigido a la estrategia **integrada-funcional**, incluye la flexibilidad, el balance, el entrenamiento integrado de la zona media del cuerpo (complejo lumbo-abdominal o músculos estabilizadores del tronco y la pelvis – CORE), ejercicios pliométricos, velocidad, rapidez, entrenamiento con resistencias, y el entrenamiento cardiorrespiratorio específico al deportes.
- C F 9. Más allá que un ejercicio, lo más importante es el **contexto** en el cual el ejercicio se aplique.
- C F 10. El **sistema nervioso central** está designado para optimizar la selección de **sinergias musculares**, con el fin de realizar patrones de movimientos integrados en los **tres planos de movimiento**.
- C F 11. El entrenamiento físico-deportivo basado en **un solo plano**, habrá de **efectivamente preparar los músculos esqueléticos** del atleta, de manera que posean una fortaleza muscular funcional en los **tres planos de movimiento**.
- C F 12. El calentamiento dinámico **solo** comprende ejercicios **calisténicos locomotores**.
- C F 13. 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).

- C F 14. 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.
- C F 15. El **enfriamiento**, también, deberá estar constituido de **actividades dinámicas**.
- C F 16. El permitir que un atleta ejecute los ejercicios con una **deficiente postura**, puede ocasionar el desarrollo de **desbalances musculares** y un mayor riesgo para incurrir una **lesión**.
- C F 17. El calentamiento dinámico debe **progresar** gradualmente desde los movimientos más **sencillos** hasta aquellos que se considera más **complejos** (Ej: multiarticulares, multiplanares).
- C F 18. Las **lagartijas (pushups)** representa un ejemplo de ejercicios de **cadena cinética abierta**.
- C F 19. Los deportes de naturaleza **fosfagénicos** se ejecutan durante un periodo de **3 minuto**.
- C F 20. En los ejercicios de **cadena cinética cerrada**, el cuerpo se encuentra **sin apoyo sobre el suelo**.
- C F 21. Un **plan de contingencia** (Ej: Plan B, C y otros) es vital durante la **planificación del entrenamiento** físico/deportivo de naturaleza funcional.
- C F 22. Uno de los objetivos del calentamiento dinámico es **bajar** la **temperatura interna**.
- C F 23. La **sesión dinámica de calentamiento** puede tener una **duración** de **5 hasta 30 o 45 minutos**, dependiendo del nivel de entrenamiento y de la destreza.
- C F 24. Al **planificar** el entrenamiento funcional, es imperante enfocarse en las **necesidades particulares** del atleta o el equipo.
- C F 25. Para seguir una **vía funcional exitosa**, es necesario desarrollar el movimiento, y la progresión, de las rutinas (drills) de ejercicios, donde se incorporen las **destrezas del juego** y sus **tácticas**.
- C F 26. Un "coach" creativo busca **movimientos comunes** entre los deportes antes de indagar por diferencias. Una vez se hallen tales movimientos comunes, intenta encontrar las **maneras de enlazarlos**.
- C F 27. La **eficiencia neuromuscular** representa la habilidad del Sistema de Movimiento Humano para adquirir un arco de movimiento óptimo, así como control neuromuscular a través del recorrido de la coyuntura.
- C F 28. El componente práctico del **entrenamiento funcional** es poder **transferir** efectivamente las actividades crónicas de naturaleza funcional al **escenario competitivo**.
- C F 29. 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".
- C F 30. Un plan de entrenamiento funcional efectivo requiere ser **práctico, individualizado y proactivo**.
- C F 31. El **nivel de destreza** y **capacidad motora** del atleta representan criterios cruciales al diseñar un programa de **entrenamiento funcional**.
- C F 32. La **inhibición recíproca alterada** representa la habilidad del Sistema del Movimiento Humano en permitir a los agonistas, antagonistas, sinergistas, y estabilizadores de trabajar sinérgicamente para producir fuerza, reducir la fuerza, y dinámicamente estabilizar todo el Sistema del Movimiento Humano.
- C F 33. Las sesiones de **actividades dinámicas** deben ser **específicas** a las necesidades energéticas, aptitud motora requerida en el deporte y al nivel de entrenamiento del atleta.
- C F 34. El **ejercicio funcional** debe estar alineado con el **objetivo** del entrenamiento deportivo.

- C F 35. El concepto que fundamenta el **entrenamiento integrado-funcional** es la inclusión de actividades motrices manifestadas por medio de **diversas articulaciones** y **distintos ejes de movimiento**.
- C F 36. Es muy común que durante una **sesión de ejercicio**, que abarque rutinas funcionales, se implementen secuencias de movimientos **libres** y **coordinados**.
- C F 37. Con el objetivo de alcanzar una fórmula ganadora, el entrenamiento deportivo debe ser **realista**, **cuantificable** y disponer de un **ambiente emocional** que estimula la motivación intrínseca del deportista.
- C F 38. Los **ejercicios pliométricos** se caracterizan por ciclos de tensiones musculares **eccéntricas** seguido contracciones **concéntricas**.
- C F 39. Existe una variedad de **tipos de fortaleza muscular**, incluyendo la fortaleza muscular máxima, la fortaleza muscular relativa, la fortaleza muscular de tolerancia, la fortaleza muscular estabilizadora, y la fortaleza muscular funcional.
- C F 40. El **entrenamiento del balance** se manifiesta cuando los **sinergistas** compensan por un motor primario débil o inhibido, en el intento de mantener la producción de la fuerza y los patrones de movimiento funcionales.
- C F 41. Los ejercicios de **cadena cinética cerradas** son más aplicables a la **función normal del ser humano**.
- C F 42. 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.
- C F 43. Se establece una cualidad **funcional** si el atleta entrena sobre una **variedad de superficies** y sobre aquella **donde compite el atleta**.
- C F 44. Bajo el sistema del **entrenamiento físico-deportivo de naturaleza funcional**, se desarrolla primero los **patrones de movimientos fundamentales** previo al entrenamiento de las destrezas motoras específicas del deporte que practica el atleta.
- C F 45. El **entrenamiento del core** provee inhibición recíproca alterada y un dominio sinergista, así como procesos adaptativos que resultan en el acortamiento muscular.
- C F 46. Se recomienda que el entrenador **determine las debilidades** que posean sus atletas, de manera que los movimientos incluidos en el calentamiento **asistan en mejorar estas deficiencias**.
- C F 47. La planificación de un entrenamiento físico-deportivo de tipo **integrado-funcional**, es **igual** para aquellos deportes clasificados de impacto, contacto, no contacto, colisión y cíclicos.
- C F 48. El **entrenamiento físico-deportivo de tipo integrado-funcional** representa un enfoque comprehensivo, **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.
- C F 49. El **calentamiento activo** promueve una **mayor capacidad funcional** a nivel de la flexibilidad, La fortaleza muscular, las destrezas de movimiento y la mecánica.
- C F 50. El **entrenamiento integrado-funcional** incorpora movimientos generales al deporte, ejercicios de cadena cinética **abierta**, así como actividades **articulares aisladas** en **un solo plano**.