

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

EP1 U1-01: Fundamentos del Entrenamiento Integrado (90 puntos, 2 p c/u)

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

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

PARTE I: Cierto o Falso (20 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. 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. Los músculos esqueléticos pueden poseer alguna individualidad anatómica, pero éstos presentan una **ausencia de individualidad funcional**.
- C F 3. 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 4. 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 5. El permitir que un atleta ejecute los ejercicios con una **deficiente postura**, puede ocasionar el desarrollo de **desbalances musculares** y una mayor riesgo de para una **lesión**.
- C F 6. La sobreactividad de los músculos esqueléticos y el proceso adaptativo del acortamiento muscular pueden generar una inhibición recíproca alterada y un dominio sinergista.
- C F 7. Un programa de entrenamiento físico-deportivo fundamentado en el principio **integrado**, o funcional, se enfoca, principalmente, en el entrenamiento **uniplanar** y en la producción de la **fuerza concéntrica**.
- 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. 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 10. Lo que se menciona a continuación representan **progresiones de ejercicios** apropiados: de rápido a lento, de complejo a simple, de desconocido a conocido, de fuerza elevada a baja fuerza, de ojos cerrados a ojos abiertos, de dinámico a estático.

PARTE II: Pareo (20 puntos, 2 puntos c/u)

Instrucciones. Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|--|--|
| ____1. Ciclo de estiramiento-acortamiento | a. La habilidad del sistema neuromuscular para ejercer una fuerza contra una resistencia. |
| ____2. Inhibición recíproca alterada | b. 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 Lesión crónica. |
| ____3. Dominancia sinergista | c. Cuanto un músculo tenso causa una reducción en el impulso neurológico a su antagonista funcional |
| ____4. Flexibilidad | d. La habilidad del Sistema del Movimiento Humano en permitir a los agonistas, anatgonistas, sinergistas, y estabilizadores de trabajar sinérgicamente para producir fuerza, reducir la fuerza, y dinámicamente estabilizar todo el Sistema del Movimiento Humano. |
| ____5. Core | e. Provee estabilidad intersegmental, desaceleración, y producción de fuerza durante las actividades deportivas |
| ____6. Eficiencia neuromuscular | f. 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 |
| ____7. Fortaleza muscular | g. Un estiramiento activo (contracción excéntrica) de un músculo, seguido inmediatamente de un acortamiento (contracción concéntrica) de ese mismo músculo |
| ____8. Objetivo de la ciencias del ejercicio/deporte | h. Entrenamiento sistemático y progresivo, dirigido a mejorar la eficiencia muscular, donde se emplea un ambiente de naturaleza |
| ____9.El entrenamiento del balance | i. Entrenamiento físico-deportivo de naturaleza comprehensiva, sistemática e integrada |
| ____10. Entrenamiento integrado | j. Transferencia efectiva en las competencias deportivas y una aplicación práctica |

PARTE II: Preguntas (50 puntos)

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

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.

-
- 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™*, *OPT™*, siglas en inglés) (12 puntos, 2 punto c/u).
- Enumere tres características del **continuo funcional** (6 puntos, 2 punto c/u).
- Mencione los seis (7) componentes de un programa de entrenamiento físico-deportivo de naturaleza integrada-funcional (14 puntos, 2 punto c/u).
- Enumere tres (4) principios del entrenamiento integrado (8 puntos, 2 punto c/u).