



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

HPER - 4310: Metodología de Entrenamiento Funcional Edgar Lopategui Corsino

PC1 U1-07: Calentamiento/Estiramiento Dinámico o Activo (30 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

- C F 1. Antes de iniciar formalmente el entrenamiento dinámico, se requiere primero llevar a cabo un **calentamiento específico**, el cual habrá de poseer una duración de **15 a 35 minutos**.
- C F 2. El calentamiento dinámico **solo** comprende ejercicios **calisténicos locomotores**.
- C F 3. El **enfriamiento**, también deberá estar constituido por **actividades dinámicas**.
- C F 4. 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 5. Uno de los objetivos del calentamiento dinámico es **bajar** la **temperatura interna**.
- C F 6. El calentamiento dinámico debe **progresar** gradualmente desde los movimientos más **sencillos** hasta aquellos que se consideran más **complejos** (Ej: multiarticulares, multiplanares).
- C F 7. La **sesión dinámica de calentamiento** puede tener una **duración** de **35 hasta 45 a 65 minutos**, dependiendo, del nivel de entrenamiento y de la destreza.
- C F 8. Se recomienda que el entrenador **determine las debilidades** que posean sus atletas, de manera que los movimientos incluidos en el calentamiento **asistan a mejorar estas deficiencias**.
- C F 9. Es crucial que los **protocolos de ejercicio (drills)** que forman parte del calentamiento dinámico se encuentren **alineados con las metas del programa de entrenamiento físico-deportivo**.
- C F 10. Las sesiones de actividades dinámicas deben ser **específicas** a las necesidades energéticas, la aptitud motora requerida en el deporte y al nivel de entrenamiento del atleta.
- C F 11. Se espera que el periodo de calentamiento activo mejore las **capacidades competitivas generales** del atleta.
- C F 12. El calentamiento activo promueva una **mayor capacidad funcional** a nivel de la flexibilidad, fortaleza muscular, las destrezas de movimiento y la mecánica.
- C F 13. Durante el calentamiento dinámico, la **recuperación** entre ejercicios deberá ser de **45 a 55 segundos**.
- C F 14. Lo recomendado es llevar a cabo **20 minutos de actividad dinámica**, tanto para aquellos movimiento de naturaleza locomotor o traslatorios, como para los movimientos estacionarios.
- C F 15. Durante el **estiramiento activo**, se sugiere que se lleven a cabo de **5 a 7 series** para cada movimiento funcional.