



Universidad Interamericana de Puerto Rico

Recinto Metropolitano

Principios de Entrenamiento ("Coaching")

SEFR - 4300

P.O. Box 1293
Hato Rey, P.R. 00919-1293
Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

PRIMER EXAMEN PARCIAL:
CONCEPTOS INTRODUCTORIOS

Nombre _____ Sección _____ Fecha _____
Número de Estudiantes _____

PARTE I: Cierto o Falso

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes oraciones. Circula la letra C ó F si la oración es Cierta o Falsa respectivamente.

- C F 1. Un entrenador es lo mismo que un "coach".
- C F 2. El ciclismo se compone de movimientos acíclicos.
- C F 3. El estilo se obtiene con el entrenamiento de la técnica deportiva.
- C F 4. El estado actual de salud del atleta es un factor que puede afectar el rendimiento deportivo.
- C F 5. El entrenamiento deportivo es un modelo ideal de un movimiento corporal relativo a la destreza.
- C F 6. Un buen "coach" debe compartir su conocimiento con otros.
- C F 7. El triple salto se clasifica como una destreza cíclica.
- C F 8. La dimensión psicológica del atleta debe ser entrenada.
- C F 9. El entrenar la técnica deportiva implica también el desarrollo de estrategias/tácticas.
- C F 10. El entrenamiento deportivo busca desarrollar hasta niveles óptimos las aptitudes físicas del atleta.
- C F 11. El entrenamiento también se utiliza en la rehabilitación.
- C F 12. El aprendizaje motor es parte vital en el entrenamiento de la táctica/estrategia.
- C F 13. El proceso de entrenar es pedagógico y científico.
- C F 14. Las facilidades y equipo afectan la calidad del entrenamiento.
- C F 15. La técnica deportiva es válida eternamente.
- C F 16. El lanzamiento del disco es una destreza acíclica combinada.
- C F 17. Un "coach" puede poseer pobre apariencia física.
- C F 18. La técnica influye en el rendimiento del atleta durante la competencia.
- C F 19. En Europa, un entrenador equivale a un dirigente.
- C F 20. El correr se considera una destreza cíclica.
- C F 21. El proceso del entrenamiento es rápido, colectivo y asistemático.
- C F 22. La calidad del entrenamiento afecta directamente al rendimiento atlético.
- C F 23. La técnica deportiva se fundamenta en conocimientos psico-fisiológicos.

- C F 24. En la gimnasia se ejecutan destrezas cíclicas y acíclicas combinadas.
- C F 25. Es importante que el entrenamiento mejore el estado de salud de cada atleta.
- C F 26. El entrenamiento se divide en Pre-General, Post-General, Pre-Especial y Trans-Específico.
- C F 27. El entrenamiento deportivo también se utiliza en deportes recreativos.
- C F 28. La estadística está excluida en la metodología del entrenamiento.
- C F 29. Los hallazgos encontrados de las investigaciones científicas pueden afectar la calidad del entrenamiento.
- C F 30. Los problemas psico-sociales, tales como familiares o del trabajo, pueden reducir el rendimiento deportivo.
- C F 31. Es imposible describir objetivamente y científicamente la técnica deportiva.

PARTE II: Pareo

Instrucciones: Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|---|---|
| ___ 1. Destrezas acíclicas. | a. Medidas utilizadas para aumentar el rendimiento deportivo. |
| ___ 2. Estilo. | b. Educación del comportamiento motor. |
| ___ 3. Coach. | c. Movimientos cíclicos repetidos. |
| ___ 4. Nivel de aptitud física. | d. Funciones integrales ejecutadas en una acción. |
| ___ 5. Meta del entrenamiento. | e. Destreza cíclica seguida de una acíclica. |
| ___ 6. Habilidades atléticas. | f. Encargado de instruir/entrenar atletas. |
| ___ 7. Entrenamiento deportivo. | g. Modelo ideal de uno o varios movimientos relativo al deporte practicado. |
| ___ 8. Destrezas cíclicas. | h. La capacidad de colocarse en ventaja frente a un adversario. |
| ___ 9. Efectos Anatómicos-Fisiológicos Crónicos. | i. Técnica adaptada a las capacidades individuales. |
| ___ 10. Definición de destrezas cíclicas. | j. Adaptaciones morfológicas y funcionales. |
| ___ 11. Entrenamiento de la técnica. | k. Mejorar la destreza y optimizar el rendimiento deportivo. |
| ___ 12. Táctica deportiva. | l. Afecta la calidad del entrenamiento. |
| ___ 13. Definición de destrezas acíclicas combinadas. | m. Factor que influye en el rendimiento deportivo. |
| ___ 14. Técnica Deportiva. | n. Caminar, correr, ciclismo, patinaje de velocidad. |
| ___ 15. Destrezas acíclicas combinadas. | o. Clavados, patinaje de figura, maromas gimnásticas. |
| ___ 16. Definición de destrezas acíclicas. | p. Boxeo. lucha olímpica , esgrima. |

