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

Universidad Interamericana de Puerto Rico

Recinto Metropolitano

Principios de Entrenamiento ("Coaching")

SEFR - 4300

TERCER EXAMEN PARCIAL:

LA ESTRUCTURACION DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Nombre:_____ Sección:_____ Fecha:_____

Número de Estudiante:_____

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. Durante el período preparatorio se entrena para desarrollar a niveles óptimos el sistema energético predominante en el deporte.

C F 2. En términos generales, a lo largo de la fase transitoria aumenta progresivamente la intensidad, mientras que el volumen baja.

C F 3. La planificación del entrenamiento se caracteriza por tratar de alcanzar unos objetivos previamente delineados.

C F 4. Se recomienda que el plan de entrenamiento sea complejo y poco flexible.

C F 5. La programación del entrenamiento debe llevarse a cabo arítmicamente y de forma rápida.

C F 6. La lección/sessión de entrenamiento es la unidad básica del proceso de entrenar.

C F 7. El plan anual se distrubuye/divide en tres períodos/fases fundamentales.

C F 8. El concepto de periodización implica el proceso de vincular el plan anual con cuatro períodos generales.

C F 9. Uno de los objetivos de la fase preparatoria es mejorar las diversas áreas de la aptitud física.

C F 10. Se recomienda que durante el período transitorio se incorporen actividades y juegos recreativos.

C F 11. En el período competitivo se enfatiza un descanso/reposo activo donde el entrenador este ausente.

C F 12. La estructura del proceso de entrenamiento se encarga de ordenar, unir e integrar efectivamente los diversos elementos contenidos en el entrenamiento de un atleta.

C F 13. La planificación del entrenamiento se efectúa aisladamente del plan anual.

C F 14. El calendario de las competencias nos ayuda a calcular la duración de cada fase de entrenamiento.

C F 15. Durante la etapa de la preparación específica se utilizan ejercicios específicos a los patrones técnicos del deporte.

C F 16. Las lecciones de entrenamiento en la etapa de las competencias principales deben realizarse 5-6 veces por semana.

C F 17. El atleta se recupera y relaja al efectuar las actividades envueltas en el período preparatorio.

C F 18. Una secuencia definida de los eslabones del proceso de entrenamiento es un razgo vital de la estructuración del entrenamiento.

C F 19. Las experiencias prácticas son importantes al planificar el entrenamiento.

C F 20. Solo los períodos preparatorio y competitivo se componen de microciclos.

C F 21. Un macrociclo posee la misma duración que un mesociclo.

C F 22. Se planifica también para varios años.

C F 23. Los períodos del plan anual ayudan al entrenador a dirigir y orientar el entrenamiento atlético a lo largo de un año.

C F 24. En general, la fase competitiva se caracteriza por un alto volumen.

C F 25. Se busca mantener un nivel base razonable de aptitud física a través del período preparatorio.

C F 26. Se mantiene una baja intensidad durante la fase transitoria del entrenamiento.

C F 27. La meta principal de la programación del entrenamiento es conducir entrenamientos efectivos que logren alcanzar una "forma deportiva" óptima.

C F 28. La planificación del proceso de entrenar es una regresión al pasado.

C F 29. Los microciclos se subdividen en macrociclos.

C F 30. 1 mes de entrenamiento equivale alrededor de 4.3 microciclos.

C F 31. La parte principal de la lección del entrenamiento debe poseer una duración de 10-20 minutos.

C F 32. El proceso de periodización facilita el logro de un alto grado de entrenamiento.

C F 33. Las condiciones metereológicas pueden afectar las necesidades de la periodización.

C F 34. Se mejoran y perfeccionan las maniobras tácticas/estrategias en la fase transitoria.

C F 35. Se mantiene alto el volumen de entrenamiento a través de la etapa de la preparación específica.

C F 36. El período preparatorio intenta mantener la condición física adquirida en las fases de entrenamiento previas.

C F 37. La fase competitiva puede durar entre 4-6 meses.

C F 38. El nivel de estrés aumenta durante el período preparatorio, como resultado de una alta intensidad.

C F 39. Se sugieren actividades divertidas y agradables al atleta en el período transitorio.

C F 40. Durante el período preparatorio se cultivan características específicas psicológicas.

PARTE II; Pareo

Instrucciones: Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

___1. Períodos.
___2. Período competitivo.
___3. planificación del entrenamiento.
___4. Lección de entrenamiento.
___5. Macrociclos.
___6. Período preparatorio.
___7. Descanso/reposo activo.
___8. Microciclo.
___9. Plan cuatri-anual.
___10. Período transitorio.
___11. Ciclo diario.
___12. Mesociclo.
___13. Ciclo pluri-anual.
___14. Periodización.
___15. Etapa de pérdida de condición.

a. El programa de entrenamiento a lo largo de 8-16 años.
b. Período de relajación, rehabilitación y recuperación.
c. Sub-período transitorio donde disminuye el rendimiento deportivo.
d. Dínamica de trabajo durante 1 semana.
e. Divisiones generales de un plan a-anual.
f. Número de lecciones en 1 día.
g. Se propone perfeccionar/mantener lo ganado previamente.
h. El proceso de dividir el plan anual en períodos de entrenamiento, con el fin de mejorar la "forma deportiva".
i. Proceso sistemático previsivo que organiza el contenido del entrenamiento.
j. Unidad fundamental del entrenamiento.
k. Entrenamiento que se extiende hasta 1 mes.
l. Se crea la base para la competencia y para desarrollar los sistemas energéticos predominantes.
m. Entrenamiento durante 2-6 semanas.
n. Ejercicios de baja intensidad no específicos y placenteros.
o. Entrenamiento planificado cada 4 años.

PARTE III: Preguntas/Discusión (45 puntos)

1. Mencione 3 características de la planificación del entrenamiento (6 puntos):

2. ¿ Que programas de entrenamiento o ejercicios se recomiendan durante el período transitorio?(8 puntos):

3. Enumere los requisitos generales de la planificación (6 puntos)

4. ¿Cuales son los componentes de una lección de entrenamiento? Indique la duración de cada una. (8 puntos):

5. Complete la siguiente tabla (17 puntos):

Período de Entrenamiento	Dinámica de la Carga de Entrenamiento (En General)	Duración	Sub-Períodos
Preparatorio	1) Alto Volumen 2) Baja Intensidad		1) 2)
Competitivo	1) 2)		1) Pre-competitivo o de Mantenimiento. 2) Competencias Principales
Transitorio	1) 2)	3-4 Semanas	1) 2)