

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

## HPER - 4305: <u>Metodología del Entrenamiento Deportivo</u> Edgar Lopategui Corsino **EP1 U1-U4**: Bompa - 2019: Periodización Entrenamiento Deportivo (100 puntos)

Nombre:		_ Núm. Est.:		Fecha:
Sección:	Hora de la Clase:		Días:	

Dado el contexto de la planificación y diseño de un programa periodizado de entrenamiento físicodeportivo, y siempre que aplique, para las lindantes preguntas de discusión, se deben de considerar e incluir los siguientes aspectos:

- Mencionar las variables (o factores) que afectan (influyen o determinan) el contexto en que se trabaja la pregunta (se encuentra en el libro de Bompa, 2019).
- ▶ *Definir* estas variables o lo que se le solicita en la pregunta (se encuentra en el libro de Bompa, 2019).
- ► *Describir* estas variables o lo que se le solicita en la pregunta (se encuentra en el libro de Bompa, 2019).
- Establecer la *importancia* o valor de estas variables en el entrenamiento deportivo, o lo que se les solicita en la pregunta (se encuentra en el libro de Bompa, 2019).
- ▶ Incorporar y discutir un *ejemplo práctico* (de un deporte individual de conjunto) de lo que se le solicita en la pregunta. No se encuentra en el libro de Bompa (2019). Debe emanar de su experiencia y creatividad.

Las preguntas de discusión que deben de integrar lo señalado arriba, se exhiben a continuación:

- 1. Dado el modelo de la periodización, ¿Cómo se integra y emplea el *calendario de competencias* del atleta o equipo deportivo? (pp. 95, 162, 193, *199*, 202, 225). No se olvide de incluir un ejemplo de la vida deportiva real (ver arriba las cinco condiciones que deben ser incorporadas en la pregunta) (valor de la pregunta: 15 puntos).
- 2. ¿Qué implica la reducción gradual de las cargas de trabajo, o el "*tappering*"? ¿En qué momento del entrenamiento deportivo el "*tappering*" es indicativo? (pp. 209-215). No se olvide de incluir un ejemplo de la vida deportiva real (ver arriba las cinco condiciones que deben ser incorporadas en la pregunta) (valor de la pregunta: 15 puntos).
- 3. ¿Qué es la forma óptima, o el "*peaking*"? ¿Cómo se alcanza la forma óptima, o el "*peaking*"? y ¿Cómo se mantiene la forma óptima, o el "*peaking*"? (pp. 207-208, 223-224). No se olvide de incluir un ejemplo de la vida deportiva real (ver arriba las cinco condiciones que deben ser incorporadas en la pregunta) (valor de la pregunta: 15 puntos).
- 4. ¿Qué importancia tiene el *análisis* de las características que definen y determinan la ejecutoria deportiva? (pp. 193-198). No se olvide de incluir un ejemplo de la vida deportiva real (ver arriba las cinco condiciones que deben ser incorporadas en la pregunta) (valor de la pregunta: 15 puntos).
- 5. ¿Qué relación existe entre la *ergogénesis* de un deporte (individual o de conjunto) y la *intensidad* del entrenamiento físico-deportivo (pp. 73-78)? No se olvide de incluir un ejemplo de la vida deportiva real (ver arriba las cinco condiciones que deben ser incorporadas en la pregunta) (valor de la pregunta: 15 puntos).

(cc) BY-NC-ND

Conteste lo que se les solicite en las vecinas preguntas de discusión:

- 6. ¿Explique las teorías, estrategias, procedimientos y variables que requieren ser consideradas para evitar una fatiga extrema o sobre-entrenamiento durante un programa de entrenamiento? Discuta el concepto de *adaptación*, el *síndrome de adaptación general*, el periodo de *supercompensación* y las fases de descanso (o recuperación) de naturaleza activa (pp. 8-19) (valor de la pregunta: 15 puntos).
- 7. ¿Cómo debería de fluctuar la *dinámica de las cargas de trabajo* (*volumen* e *intensidad*) a lo largo de los macrociclos de una periodización anual de tres ciclos? Explique las razones de estas fluctuaciones. ¿En qué contextos deportivos estas cargas pueden cambiar? (pp. 71-84) (valor de la pregunta: 10 puntos).