Nombre y Apellidos: Dayan Plaza

En las siguientes preguntas, indique el tipo de ejercicios más adecuados para un corredor de 15 años que se prepara para una competencia, considerando el volumen, intensidad y características del entrenamiento, propios para cada una de las fases de la temporada.

1. Ejercicios para la pretemporada:
a) 100 saltos en 5 series de 20 repeticiones, alternando ambas piernas.
b) 60 saltos en 4 series de 15 repeticiones, con ambas piernas.
c) 60 saltos en 6 series de 10 repeticiones, alternando ambas piernas.
d) 40 saltos en 2 series de 20 repeticiones, con ambas piernas.

2. Ejercicios para la temporada competitiva:
a) 5 repeticiones de 160 metros planos con un periodo de recuperación de 1' 30".
b) 10 kilómetros de trote continúo medio
c) 1 hora de trote continuo bajo.
d) 3 repeticiones de 100 metros planos, con un periodo de recuperación de 30 segundos

3. Ejercicios para la postemporada:
a) 5 repeticiones de 160 metros planos.
b) 15 minutos de trote suave.
c) 1 hora de trote continuo bajo.
d) 100 saltos de 20 repeticiones de 5.

4. Indique el principal objetivo del entrenamiento durante la pretemporada:
a) Incorporar varios tipos de entrenamiento.
b) Desarrollo de las capacidades físicas.
c) Mantener la condición física.
d) Recuperación de lesiones.

5. Actividad propia de la sub fase competitiva principal:
a) Jugar un partido amistoso.
b) Lapsos cortos de descanso activo
c) Juegos recreativos.
d) Entrenamiento de la fuerza

6. Objetivo fundamental del entrenamiento en la postemporada:
a) Probar nuevos jugadores.
b) Estabilizar el desempeño del atleta.
c) Asegurar la consolidación y reestructuración funcional y morfológica.
d) Desarrollo de habilidades

7. Después de un tiempo de estar entrenando a sus deportistas, usted les informa que a partir de la próxima sesión entrarán a la subfase competitiva principal que se caracteriza por:
a) Realizar trabajos físicos de baja intensidad por largos periodos de tiempo.
b) Incorporar diversos tipos de entrenamiento, haciéndose más específicos a medida que se acerca la temporada.
c) Mantener un intenso trabajo en esta sub fase, debido a que los atletas se encuentran en su máximo nivel de competencia.
d) Realizar trabajos físicos de mediana intensidad por largos periodos de tiempo

8. Simular competencias durante el entrenamiento y mantener la forma deportiva, son Ejemplos de actividades de:
a) Pretemporada
b) Interface
c) Temporada competitiva
d) Postemporada

9. Los ejercicios que desempeña un atleta en la sub fase específica de la pretemporada deben ser con
a) Una intensidad mayor al de la sub fase general
b) Un volumen menor al de la sub fase precompetitiva
c) Una intensidad igual al de la sub fase general
d) Un volumen igual al de la sub fase general

10. La sub fase precompetitiva, permite:
a) Que el volumen del entrenamiento físico sea alto y los ejercicios sean más específicos.
b) Que los deportistas adquieran habilidades e incorporen ejecuciones competitivas.
c) Bajar la intensidad del entrenamiento y realizar ejercicios de preparación general.
d) Elevar la intensidad del entrenamiento e incorporar ejercicios de preparación especial.

Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio
Correo: nevadodeltolima@misena.edu.co 1968lealrios@gmail.com
Celular: 32027723086