Brandon Lopez

TALER DE PLAN DE ENTSERAMIENTO DE FUTBOL

1. ¿cual es el objetivo principal de un plan de entrenamiento?

A) Solo aumentar resistencia ficica
B) mejorar el rendimiento integral y alcanzar metas estableseidas
C) Entrenar solo cuando hay partidos importantes
D) Evitar que los jugadores se aburran
E) mantener siempre la misma rutina

2. ¿Que elemento NO debe incluirse en la estructura de un plan de entrenamiento?

A) Objetivos claros
B) Duracion y frecuencia de las sesiones
C) Ejercisios y metodos de utilizacion
D) Prediccion de resultados sin Base teorica
E) Evaluaciones periodicas

3. ¿Como se divide generalmente una secion de entrenamiento completa?

A) Solo trabajo fisico y descanso
B) Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma
C) Ejercisios de tecnica y luego partido libre
D) Ejercisios tacticos sin preparacion previa
E) Trabajo de fuerza y Finalizacion

4. ¿Que tipo de resistencia es mas importante en el futbol?

A) Resistencia de larga duracion y continua
B) Resistencia aerobiarla yanaerobica internamente.
C) Solo resistencia muscular
D) Resistenterencia exclusivamente de velocidad
E) Resistencia estatica

5.¿cual es el funcionamiento del calentamiento?

A) Cansar al jugador antes del Trabajo fuerte
B) Prevenir lesiones y preparar el organismo para el esfuerzo
C) ocupar los primeros 10 minutos sin objetivo especifico
D) solo mover las piernas
E) aumentar inmediatamente la masa muscular

6.¿ en que parte de el plan trabajan principalmente los fundamentos tecnicos?

A) la Etapa competitiva final
B) la Etapa de preparacion general
C) solo antes de cada partido
D) En la vuelta a la calma
E) Cuando el equipo pierde partidos

7.¿ Que factor se debe tener en cuenta para adaptar el entrenamiento?

A) Solo el clima y el dia
B) edad, nivel, condicion fisica y lesiones de los jugadores.
C) unicamente presupuesto del equipo
D) gustos personales del entrenador
E) la hora del dia sin importar mas

8.¿ Que es la periodizacion del entrenamiento?

A) Entrenar todos los dias lo mismo
B) organizar el trabajo en ciclos o etapas segun la temporada
C) cambiar el ejercisio cada 5minutos
D) Entrenar solo cuando hay competencia
E) Dividir el equipo por posiciones sin planificacion

Powered by CamScanner

9. ¿Cual es el Proposito de la vuelta a la Calma?

A) Seguir entrenando con maxima intenciidad
B) Recuperar el ritmo cardiaco y evitar rigides muscular
C) Repasar errores de forma intensa
D) Decidir la alineacion del Proximo partido
E) dar instrucciones tacticas detalladas

10. ¿Porque es necesario evaluar Periodicamente el plan de entrenamiento?

A) Para cambiarlo totalmente cada semana
B) Para saber si se cumplen los objetivos y hacer ajustes
C) Solo para comparar con otros equipos
D) Para ver cual jugador es mas fuerte
E) No es necesario el plan no cambia

Plan de entrenamiento en Futbol

Andres lopez
01/07/2026

1) ¿cual es el objetivo de un plan de entrenamiento?

A) solo aumentar la resistencia Fisica
B) Mejorar el rendimiento integral y alcanzar metas establecidas
C) Entrenar solo cuando Hayan partidos importantes
D) Evitar que los jugadores se aburran
E) Mantener siempre la misma rutina

2) ¿Que elemento NO debe incluirse en la estructura de un plan de entrenamiento?

A) objetivos claros
B) Duracion y Frecuencia de las sesiones
C) Ejercicios y metodos a utilizar
D) Prediccion de resultados sin base tecnica
E) Evaluaciones periódicas

3) ¿como se divide generalmente una sesión de entrenamiento completa?

A) solo trabajo Fisico y descanso
B) calentamiento, Parte Principal y vuelta a la calma
C) Ejercicios de tecnica y luego partido libre
D) Ejercicios tacticos sin preparación previa
E) trabajo de Fuerza y Finalizacion

4) ¿ Qué tipo de resistencia es mas importante en el Futbol?

A) Resistencia de larga duración continua
B) Resistencia aerobica y anaerobica intermitente
C) solo resistencia muscular
D) Resistencia exclusivamente de velocidad
E) Resistencia estática

5) ¿ cual es la Función del calentamiento?

A) cansar al jugador antes del trabajo Fuerte
B) Prevenir lesiones y preparar al organismo para el esfuerzo.
C) ocupar los primeros 10 mints sin objetivo especifico
D) solo mover los pierna
E) Aumentar inmediatamente la masa muscular

6) ¿ En qué etapa del plan se trabajan principalmente los Fundamentos tecnicos?

A) En la etapa competitiva Final
B) En la etapa de preparación general
C) solo antes de cada partido
D) En la vuelta a la calma
E) cuando el equipo pierde partidos

7) ¿ qué Factor se debe tener en cuenta para Adaptar el entrenamiento?

A) solo el clima del dia
B) Edad, nivel, condición Fisica y lesiones de los jugadores.

Powered by CamScanner

C) únicamente el presupuesto del equipo
D) las quejas personales del entrenador
E) La hora del día sin importar nada más

8) ¿Qué es la periodización del entrenamiento?

A) Entrenar todos los días lo mismo
B) Organizar el trabajo en ciclos según la temporada
C) Cambiar de ejercicio cada 5 minutos
D) Entrenar solo cuando hay competencia
E) Dividir el equipo por posiciones sin planificación

9) ¿Cuál es el propósito de la vuelta a la calma?

A) Seguir entrenando con máxima intensidad
B) Recuperar el ritmo cardíaco y evitar rigidez muscular
C) Decidir la alineación del próximo partido
D) Recibir cargas de forma intensa
E) Dar instrucciones tácticas detalladas

10) ¿Por qué es necesario evaluar periódicamente el plan de entrenamiento?

A) Para cambiarlo totalmente cada semana
B) Para comprobar si se cumplen los objetivos.
C) Solo para comparar con otros equipos
D) Para ver cuál jugador es el más fuerte
E) No es necesario, el plan no cambia.

Powered by CamScanner

Taller - Plan de entrenamiento en fútbol
Integración de Operaciones Logísticas

Aprendiz: Jefrey Fernando Alvarez Higuita
Fecha: 01/07/2026

Marcar con una "X" la respuesta correcta:

1) ¿Cuál es el objetivo principal de un plan de entrenamiento?
a) Solo aumentar la resistencia física.
X b) Mejorar el rendimiento integral y alcanzar metas establecidas.
c) Entrenar solo cuando haya partidos importantes.
d) Evitar que los jugadores se aburran.
e) Mantener siempre la misma rutina.

2) ¿Qué elementos no debe incluirse en la estructura de un plan de entrenamiento?
a) Objetivos claros.
b) Duración y frecuencia de las sesiones.
c) Ejercicios y métodos a utilizar.
X d) Predicción y resultados sin base técnica
e) Evaluaciones periódicas.

3) ¿Cómo se divide generalmente una sesión de entrenamiento completa?
a) Solo trabajo físico y descanso.
X b) Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
c) Ejercicios de técnica y luego partido libre.
d) Ejercicios tácticos sin preparación previa.
e) Trabajo de fuerza y finalización.

4) ¿Qué tipo de resistencia es más importante en el fútbol?
a) Resistencia de larga duración continua.
X b) Resistencia aeróbica y anaeróbica intermitente.
c) Solo resistencia muscular.
d) Resistencia exclusivamente de velocidad.
e) Resistencia estática.

5) ¿Cuál es la función del calentamiento?
a) Cansar al jugador antes del trabajo fuerte.
X b) Prevenir lesiones y preparar al organismo para el esfuerzo.
c) Ocupar los primeros 10 minutos sin objetivo específico.
d) Solo mover las piernas.
e) Aumentar inmediatamente la masa muscular.

6) ¿En qué etapa del plan se trabajan principalmente los fundamentos técnicos?
a) En la etapa competitiva final.
X b) En la etapa de preparación general.
c) Solo antes de cada partido.
d) En la vuelta a la calma.
e) Cuando el equipo pierde partidos.

7) ¿Qué factor se debe tener en cuenta para adaptar el entrenamiento?
a) Solo el clima del día.
X b) Edad, nivel, condición física y lesiones de los jugadores.
c) Únicamente el presupuesto del equipo.
d) Los gustos personales del entrenador.
e) La hora del día sin importar nada más.

8) ¿Qué es la periodización del entrenamiento?
a) Entrenar todos los días lo mismo.
X b) Organizar el trabajo en ciclos o etapas según la temporada.
c) Cambiar el ejercicio cada 5 minutos.
d) Entrenar solo cuando hay competencia.
e) Dividir el equipo por posiciones sin planificación.

9) ¿Cuál es el propósito de la vuelta a la calma?

a) Seguir entrenando con máxima intensidad.

X b) Recuperar el ritmo cardíaco y evitar rigidez muscular.

c) Repasar errores de forma intensa.

d) Decidir la alineación del próximo partido.

e) Dar instrucciones tácticas detalladas.

10) ¿Por qué es necesario evaluar periódicamente el plan de entrenamiento?

a) Para cambiarlo totalmente cada semana.

X b) Para comprobar si se cumplen los objetivos y hacer ajustes.

c) Solo para comparar con otros equipos.

d) Para ver cuál jugador es el más fuerte.

e) No es necesario, el plan no cambia.