

**Metodología del Entrenamiento Deportivo I**  
**HPER - 4301**

**Prof. Edgar Lopategui Corsino**

**QUIZ # 1: Introducción (24 puntos, 2 puntos c/u)**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_ **Periodización** es la forma de dividir el Plan Anual de Entrenamiento en ciclos, con el fin de alcanzar un nivel óptimo de ejecutoria durante la Fase Competitiva. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_\_ Según Matveyev, en el período **Preparatorio** de la periodización, tanto el volumen como la intensidad disminuyen. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_\_ Dentro del Síndrome de Adaptación General, la etapa de **Resistencia** implica adaptaciones morfofuncionales. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_\_ La unidad cíclica llamada **Mesociclos** se compone de un período de 1- 4 semanas. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_\_ La periodización para el Entrenamiento con Resistencias consiste en manejar efectivamente sus **variables agudas**. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
6. \_\_\_\_ El **Síndrome de Adaptación General** está compuesto por las siguientes tres etapas: **Alarma**, **Resistencia** y **Desgaste**. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
7. \_\_\_\_ En la Periodización, según se acerca la fase competitiva, **rápidamente**, se requiere reducir el volumen de entrenamiento mientras se aumenta la intensidad. (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
8. \_\_\_\_ El período **Transitorio** de la periodización, representa un período de **recuperación pasiva** por parte del atleta. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
9. \_\_\_\_ La **Prepotencia** es una de las cinco (V) fases de la Periodización del Entrenamiento con Resistencias. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
10. \_\_\_\_ El período **Competitivo**, según Matveyev, implica la reducción del volumen y el aumento de la intensidad. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
11. \_\_\_\_ **Cada Una de Las Cinco Fases** de la Periodización del Entrenamiento con Resistencias tiene una duración total de **6-10 semanas**. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
12. \_\_\_\_ Las **unidades cíclicas** en que se divide la Periodización son: **Macroциclos**, **Mesociclos** y **Microциclos**. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso