

Metodología del Entrenamiento Deportivo I
HPER - 4301

Prof. Edgar Lopategui Corsino

QUIZ # 2: Conceptos Introdutorios #1 (48 puntos, 3 puntos c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

- | | |
|--|---|
| ___1. Destrezas acíclicas. | a. Medidas utilizadas para aumentar el rendimiento deportivo. |
| ___2. Estilo. | b. Educación del comportamiento motor. |
| ___3. "Coach." | c. Movimientos cíclicos repetidos. |
| ___4. Nivel de aptitud física. | d. Funciones integrales ejecutadas en una acción. |
| ___5. Meta del entrenamiento. | e. Destreza cíclica seguida de una acíclica. |
| ___6. Habilidades atléticas. | f. Encargado de instruir/entrenar atletas. |
| ___7. Entrenamiento deportivo. | g. Modelo ideal de uno o varios movimientos relativo al deporte practicado. |
| ___8. Destrezas cíclicas. | h. La capacidad de colocarse en ventaja frente a un adversario. |
| ___9. Efectos anatómicos-fisiológicos crónicos. | i. Técnica adaptada a las capacidades individuales. |
| ___10. Definición de destrezas cíclicas. | j. Adaptaciones morfológicas y funcionales. |
| ___11. Entrenamiento de la técnica. | k. Mejorar la destreza y optimizar el rendimiento deportivo. |
| ___12. Táctica deportiva. | l. Afecta la calidad del entrenamiento. |
| ___13. Definición de destrezas acíclicas combinadas. | m. Factor que influye en el rendimiento deportivo |
| ___14. Técnica deportiva. | n. Caminar, correr, ciclismo, patinaje de velocidad |
| ___15. Destrezas acíclicas combinadas. | o. Clavados, patinaje de figura, maromas gimnásticas. |
| ___16. Definición de destrezas acíclicas. | p. Boxeo, lucha olímpica, esgrima |