

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEORÍA Y FUNDAMENTOS PARA LA PERIODIZACIÓN

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

ENTRENAMIENTO

Concepto

Actividad Atlética Sistemática de Larga Duración, Ordenada Progresivamente e Individualmente, Dirigido al Modelado de las Funciones Humanas Fisiológicas y Psicológicas, con el fin de que se Enfrenten Efectivamente a Tareas Demandantes



Concepto

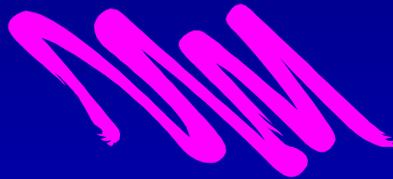


**Implica el Acto de Entrenar
("Coaching") o Enseñar**

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Concepto



**Término Colectivo que Describe
Todas las Medidas Utilizadas para
el Incremento y Mantenimiento
del Rendimiento Deportivo**

ENTRENAMIENTO

DEPORTIVO

CARACTERÍSTICAS:

- Es un Proceso Planificado Científico y Pedagógico
- Se Aplica un Conjunto de Ejercicios Corporales
- Se Desarrollan las Aptitudes Físicas,
- Mentales y Sociales del Atleta/Equipo
- Existe una Preparación Técnica-Táctica y/o Estratégica