

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEORÍA Y FUNDAMENTOS PARA LA PERIODIZACIÓN:

Factores del Entrenamiento Deportivo

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



Saludmed 2012, por Edgar Lopategui Corsino, se encuentra bajo una licencia "Creative Commons", de tipo: Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico. Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.

LOS FACTORES

DEL

ENTRENAMIENTO

Preparación
Psicológica

Preparación:
Táctica

Preparación: **Técnica**

Preparación: **Teórica**
(Reglas, Historia)

Preparación: **Física**
(General, Específica)

LA PIRÁMIDE DE LOS FACTORES DEL ENTRENAMIENTO

Fase de Desarrollo	Objetivos	Fase de Entrenamiento
I	Preparación Física General	Fase Preparatoria
II	Preparación Física Específica	
III	Habilidades Biomotoras Específicas Perfectas	Fase de Competencia

EL ENFOQUE SECUENCIAL PARA DESARROLLAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN UN PLAN ANUAL