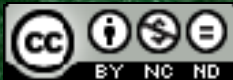


# ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

## 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](http://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**

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

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