

Programa de la ITF para la formación de entrenadores



Curso de preparación física
para jugadores iniciantes e intermedios

Principios de preparación física

Principios de preparación física

- Calentamiento y vuelta a la calma
 - Fase aeróbica
 - Fase anaeróbica
 - Fase específica del deporte

Principios de preparación física

Especificidad

Principios de preparación física

- Aumento progresivo de la carga
 - Frecuencia
 - Intensidad
 - Volumen

Principios de preparación física

Intensidad

Principios de preparación física

- **Individualidad**
 - Género
 - Edad cronológica y biológica
 - Lesiones previas
 - Postura
 - Antropometría
 - Objetivos del jugador

Principios de preparación física

- **Descanso y recuperación**
 - Descanso pasivo
 - Descanso activo
 - Otras formas de recuperación

Principios de preparación física

Variedad

Conclusión



- Jugadores en forma
- Características físicas de niños y adultos
- Edades 6-11
- Principios de entrenamiento