Principios del entrenamiento deportivo

Introducción

¿Cuál es el objetivo fundamental del entrenamiento?

- Mejorar

¿Cómo se debe confeccionar este entrenamiento para que sea eficaz

- Principios del entrenamiento

9 Principios del entrenamiento

- Multilateralidad
- Continuidad
- Crecimiento paulatino del esfuer
- Sobrecarga
- Transferencia
- Especificidad
- Individualización
- Variedad
- Principio de la acción inversa

Multilateralidad

- Pese a que el objetivo final del entrenamiento sea la mejora de un gesto técnico concreto, es necesario la mejora de todos los sistemas para que este elemento concreto pueda mejorar.

Continuidad

- Para que se produzca adaptación es necesario que el estímulo se repita con la frecuencia apropiada.

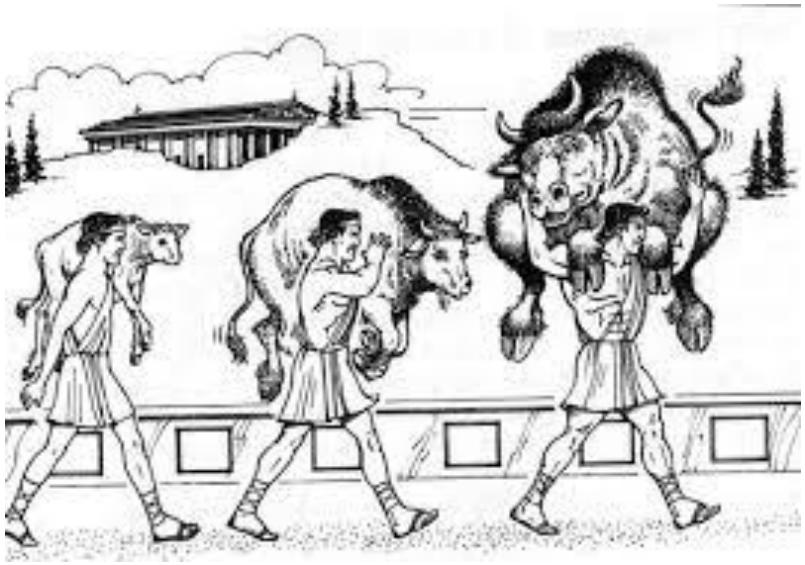
- Demasiado tiempo entre estímulos no producirá adaptación o ésta será insuficiente

- Estímulos demasiado próximos entre sí tampoco producirá sobreentrenamiento

Crecimiento paulatino del esfuerzo

- La misma carga puede producir o no adaptación en función del organismo sobre la que es aplicada

- Como el entrenamiento mejora la capacidad del organismo, una carga que producía adaptación puede ser insuficiente tras un periodo de entrenamiento.



Sobrecarga

- No hace referencia a un exceso de trabajo

- Para que una carga sea eficaz en el entrenamiento,
  tiene que ser capaz de estresar al organismo para que éste reaccione generando adaptación

Trasferencia

- El entrenamiento deportivo genera adaptaciones para mejorar la respuesta del organismo al estímulo concreto y a los de similares características que se le aplican

- Mejora la capacidad del organismo a estímulos “similares” pese a que éstos no se hayan entrenado específicamente.

Especificidad

- El organismo adapta fundamentalmente aquellos sistemas implicados mayoritariamente en el estímulo concreto

Individualización

- Cada organismo es diferente y las cargas se deben ajustar para cada sujeto
- Una misma carga puede resulta insuficiente, óptima o excesiva en función del organismo sobre el que se la aplica

Variedad

- Para mejorar la eficacia del entrenamiento, se debe variar la carga:
  - En cuanto a componentes
  - En cuanto a tipo de carga

Acción inversa

- Al igual que un organismo se adapta a una carga, también se adapta a la ausencia de la misma.

- "Todo organismo que no entrena se desentrena"
- Las adaptaciones son reversibles