

ANEXO II

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO.

Principio de especificidad:

El cumplimiento de ejercicios específicos producirá efectos biológicos específicos y adaptaciones al entrenamiento dentro del cuerpo que serán únicos para la actividad realizada para ese organismo en ese tiempo específico.

Principio de esfuerzo:

El esfuerzo deberá ser regular y fuerte, lo suficiente como para estimular la adaptación. Sin embargo no puede llegar en dosis tan pesadas y frecuentes que abrumen al sistema de adaptación, causando trastornos por lesión, enfermedad y problemas de sobreentrenamiento.

Principio de sobrecarga:

La sobrecarga no es lo mismo que exceso de trabajo, sino un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerzo indebido.

Métodos de sobrecarga:

- Aumentar el volumen, es decir, aumentar la cantidad total de trabajo.
- Aumentar la intensidad.
- Disminución de la cantidad de recuperación dentro de las sesiones y o entre las sesiones.

Principio de continuidad:

Debe haber continuidad de una carga con respecto al tiempo tanto para el acondicionamiento general como específico, el proceso de entrenamiento debe planificarse a largo plazo y no de forma esporádica.

Principio de regularidad:

Casi cualquier tipo de entrenamiento mejorará o ayudara al rendimiento de algún modo, pero solo si se lo realiza regularmente.

Para logros apreciables en la mejora del rendimiento cardíaco, el entrenamiento de la resistencia deberá emprenderse, por lo menos, tres o cuatro veces por semana, proporcionando de esta manera una sobrecarga y una recuperación adecuadas al mismo tiempo. Los deportistas más avanzados necesitan evidentemente algo más exigente según sea la disciplina que practiquen.

Principio de reversibilidad:

Todo parámetro fisiológico, que se gana lentamente y en un tiempo prolongado se mantiene con más facilidad y se pierde con más lentitud que las aptitudes ganadas con rapidez y en un tiempo corto.

Principio de progresión:

La progresión de la carga de entrenamiento debe ajustarse según la mejora de las aptitudes motoras y atléticas. La carga (el volumen y la intensidad) tiene que aumentar en términos tanto de entrenamiento general como específico.

Principio de retornos en disminución:

El progreso es muy veloz y patente al comienzo del entrenamiento. La magnitud decrece cuando el atleta se acerca a su potencial máximo. Sin embargo el progreso no avanza en una suave curva ascendente. Tiende a ser un efecto de meseta con una serie de saltos repentinos, separados por períodos de estancamiento, e incluso por períodos de retroceso aparente.

Principio de recuperación:

El principio del esfuerzo que se alterna con recuperación y descanso se aplica a todo el entrenamiento. Los períodos de recuperación son esenciales, tanto durante la sola sesión de entrenamiento como durante todo el año. El descanso, con la siguiente relajación física y mental, deberá combinarse con dosis de ejercicios. Debe establecerse un ciclo rítmico de ejercicio y recuperación

Principio de individualización:

No hay un plan o programa de entrenamiento adaptable a todos. Cada programa debe adaptarse a las costumbres, los gustos, necesidades, aptitudes y metas de quien particularmente los usa a fin de obtener máximos beneficios.