

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Carlos Alberto Coro Tapia

1. P. DE PROGRESIÓN:

Aumentar poco a poco las cargas del entrenamiento para provocar adaptaciones progresivas

NO SUBIR MÁS DEL 10% CADA SEMANA

CARGA DE TRABAJO: ($C = V \times I$).

Volumen: cantidad de trabajo. Total de

- kms recorridos o
- kilos u
- horas, minutos o segundos o
- series y repeticiones

Intensidad: calidad de los estímulos.

% sobre máximos de: fuerza, o de velocidad, o de nº de repeticiones, duración de los descansos...

DESCANSO: pausa entre dos estímulos. Puede ser
Activo: otra actividad más suave (ejem., trote, andar...)
Pasivo: descanso absoluto

2. P. DE INTENSIDAD, ADAPTACIÓN, SOBRECARGA:

Esfuerzos ser de Intensidad suficiente para provocar incremento de capacidades

- E. de int. baja no provoca incremento
- E. demasiado fuerte: desgasta sin mejora.

Cada sujeto tiene nivel de adaptación propio. Con el acondicionamiento físico se eleva

3. PRINCIPIO DE CONTINUIDAD

Si se deja de entrenar baja el rendimiento, se pierden las adaptaciones.

4. PRINCIPIO DE ALTERNANCIA. Trabajar

- en una sesión: distintos **grupos musculares**. Compensar músculos
- en un periodo de entramiento
distintas **cualidades físicas**
distintas **Intensidades y Volumen**

En la aplicación de las cargas, el volumen es inverso a la Intensidad

$$C = V \times I$$

Al comienzo de periodo de entrenamiento, V deberá ser mayor que la I; luego podremos ir aumentando poco a poco la Int.

OTROS PRINCIPIOS (DEL ENTRENAMIENTO)

- 1.- Ley de la reversibilidad:** Un parámetro fisiológico ganado lentamente, en lapso prolongado, se mantendrá más fácilmente, se perderá más lentamente
- 2.- Principio de los retornos en disminución:** El progreso es muy veloz al comienzo del entrenamiento pero decrece la magnitud del progreso al acercarse el sujeto a su potencial máximo.

OTROS PRINCIPIOS (DEL ENTRENAMIENTO)

- 3.- Multilateralidad:** Abarcar el mayor nº de grupos musculares y de cualidades f.
- 4.- Especialización:** Con base multilateral, centrarse en ejercicios propios del deporte.
- 5.- Individualización:** Adaptarse al nivel y características de cada sujeto.

OTROS PRINCIPIOS (DEL ENTRENAMIENTO)

6.- Transferencia: El adiestramiento para una tarea mejorará también otra (si están relacionadas).

Ejemplo: ejercicio de salto para mejorar la impulsión puede mejorar también la velocidad.

7.- Variedad: La rutina puede que psicológicamente haga aparecer antes la fatiga, o desmotive.

8.- Participación activa: Que deportista conozca los planes de entrenamiento. Cuanto más se responsabilice en su preparación, más motivado estará.

Otros...