

# PRINCIPIOS O BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

## 1. PRINCIPIOS GENERALES

### 1.1. PRINCIPIO DE INTENSIDAD, ADAPTACIÓN, SOBRECARGA

- El **organismo (se ADAPTA) MEJORA** progresivamente **para soportar cargas** cada vez **mayores**.
- Los esfuerzos deben **ser suficientemente (INTENSOS), ALTOS O FUERTES** para provocar respuesta significativa (incremento de capacidades).
  - Un estímulo de intensidad baja no provoca mejoría.
  - Un estímulo de intensidad mediana: excita pero no lo suficiente para producir adaptación.
  - Un estímulo de intensidad fuerte (alta intensidad): excita lo suficiente para que **con la recuperación se produzca la adaptación posterior** (sobrecompensación).
  - Un estímulo demasiado fuerte: desgasta sin posibilidad de recuperación.
- **Cada persona tiene un nivel de adaptación propio.**
- **El acondicionamiento físico eleva los niveles de rendimiento.**

### 1.2. PRINCIPIO DE PROGRESIÓN

- **Aumentar poco a poco las cargas** del entrenamiento **para provocar adaptaciones progresivas.**
- **Carga de trabajo: depende de dos parámetros** ( $C = V \times I$ ).
  - **Volumen:**
    - Es la **cantidad** de trabajo. Viene dado por el total de
    - **kilómetros recorridos, o series y repeticiones, o minutos, o kg**
  - **Intensidad:**
    - Es la **calidad** de los estímulos. **Para entenderlo mejor, es la “caña” con la que haces el ejercicio** (en carrera, por ejemplo, puede ser si tienes que ir al trote o al 100% de tu velocidad)
    - Viene dada por: **velocidad (km/h) o por porcentaje sobre máximos de: fuerza, o de frecuencia cardiaca, o de número de repeticiones, o duración de los descansos...**

- **Descanso:** pausa entre dos estímulos, y puede ser
  - **Activo:** realizamos otra actividad más suave (ejem., trote)
  - **Pasivo: descanso absoluto**

### 1.3. PRINCIPIO DE CONTINUIDAD

- **Si los estímulos (esfuerzos) se distancian en el tiempo, disminuyen las adaptaciones** del organismo.

### 1.4. PRINCIPIO DE ALTERNANCIA:

#### Alternar:

- **Cargas.** Dentro de una sesión
- **Grupos musculares.** Compensar músculos agonistas (los que se contraen para provocar un movimiento) con los antagonistas (los que se estiran en ese ejercicio)
- **Cualidades Físicas.** Dentro de un periodo o microciclo de entrenamiento
- **Intensidades:** A medida que se vaya adaptando el organismo iremos subiendo la Intensidad desde media-baja a alta
- **Volumen:** En la aplicación de las cargas, el volumen es inverso a la Intensidad
  - $C = V \times I$
  - **Al comienzo el volumen deberá ser mayor que la intensidad; luego podremos ir aumentando poco a poco la intensidad.**

## 2.- OTROS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- **2.1. Multilateralidad:** abarcar el mayor número de grupos musculares y de cualidades físicas
- **2.2. Especialización:** con base multilateral, centrarse en ejercicios propios del deporte.
- **2.3. Individualización:** adaptarse al nivel y características de cada sujeto.
- **2.4. Transferencia:** el adiestramiento para realizar una tarea mejorará también la posibilidad de realizar otra (siempre y cuando estén relacionadas). Ejemplo: un ejercicio de salto para mejorar la impulsión puede mejorar también la velocidad.
- **2.5. Variedad:** la rutina puede que psicológicamente haga aparecer antes la fatiga, o desmotive al deportista.
- **2.6. Participación activa:** que el deportista conozca los planes de entrenamiento. Cuanto más se responsabilice en su preparación, más motivado estará.

- **2.8. Ley de la reversibilidad:** un parámetro fisiológico ganado lentamente, en lapso prolongado, se mantendrá más fácilmente, se perderá más lentamente
- **2.9. 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...**