



ELEARNING TOTAL

Entrenamiento, cuidado y nutrición del runner

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO CIENTÍFICO

Contacto: consultas@elearning-total.com
Coordinación: ikitainik@elearning-total.com
Web: www.elearning-total.com



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO CIENTÍFICO

- Es un conjunto de métodos sistemáticos dirigido con el fin específico de mejorar las capacidades físicas.
- El entrenamiento de la condición o acondicionamiento físico se basa en el desarrollo de las distintas capacidades corporales.
- Como consecuencia del entrenamiento en el organismo se producen modificaciones y adaptaciones que afectan a los músculos estriados, al corazón, al sistema respiratorio, los cuales se irán adaptando progresivamente al cambio. Así se consiguen nuevos estados fisiológicos que van permitiendo realizar cada vez mayores esfuerzos, tanto en calidad como en cantidad.



- 1 PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL
- 2 PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD
- 3 PRINCIPIO DEL CRECIMIENTO PAULATINO DEL ESFUERZO
- 4 PRINCIPIO DE LA MULTILATERALIDAD
- 5 PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD
- 6 PRINCIPIO DE LA SOBRE CARGA
- 7 PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN



PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL

EL organismo humano funciona, como un todo. Un fallo en un órgano cualquiera desequilibra todo el sistema, por lo tanto, es preciso.

Tener presente la evolución y el desarrollo de los distintos sistemas (cardiovascular, respiratorio, neuromuscular).

Desarrollar de forma simultanea y paralela las distintas capacidades. Según sea el tipo de actividad desarrollado en la vida diaria, convendrá dar mayor importancia a unas o a otras.



PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD

Es preciso que exista una continuidad en la práctica de actividades físicas si queremos que nuestro organismo se adapte al esfuerzo y mejore nuestra condición física.

Frecuencia de la práctica y una adecuada planificación con las pausas de recuperación, son factores fundamentales a la hora de diseñar un buen plan de entrenamiento.



PRINCIPIO DEL CRECIMIENTO PAULATINO DEL ESFUERZO

Para superar el nivel personal, esto es, para mejorar, es necesario aumentar el trabajo en cantidad o en calidad. Este aumento ha de ser progresivo, de forma que el organismo se pueda ir adaptando a las nuevas cargas a las que se le somete.



PRINCIPIO DE LA MULTILATERALIDAD.

Cuando los ejercicios se limitan a desarrollar sólo una parte del cuerpo, se provocan desequilibrios que pueden tener efectos negativos para la salud. Por eso, es preciso realizar una práctica multilateral, es decir, aquella que va mejorar capacidades concretas, pero efectuando al mismo tiempo ejercicios compensatorios dirigidos a desarrollar las zonas corporales que intervienen menos.



PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD

Sobre toda base general es preciso desarrollar de forma específica aquellas capacidades básicas que sobresalen de una determinada actividad. Pero no olvidemos que la formación física general es el fundamento para futuras especialidades.



PRINCIPIO DE LA SOBRE CARGA

Las actividades físicas provocan adaptaciones en el organismo siempre y cuando sean lo suficientemente intensas para suponer un esfuerzo significativo.

Existen dos leyes fundamentales del entrenamiento de la condición física formuladas por dos fisiólogos que investigaron el comportamiento del cuerpo durante el entrenamiento.

a) La ley de Selye o síndrome general de adaptación. Esta ley explica la capacidad que tiene el cuerpo para adaptarse a las dificultades, al trabajo, al entorno. El efecto que produce un estímulo (trabajo) en el organismo se concreta en una situación de estrés (fatiga), que genera una serie de reacciones (síndrome de adaptación) que hacen incrementar el nivel inicial de rendimiento (sobrecompensación).

Digamos que ese punto es el umbral de dicha persona, que se define como:
“límite a partir del cual se percibe una sensación o estímulo”



- b) La ley de Schultz o del umbral

Toda persona tiene un punto a partir del cual, la intensidad de un estímulo puede producir modificaciones de adaptación con efectos de sobrecompensación. Digamos que ese punto es el umbral de dicha persona, que se define como:

“límite a partir del cual se percibe una sensación o estímulo”



PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN

Este principio está relacionado con el de sobre carga . Cada persona tiene unas características fisiológicas que determinan su estado de condición física. En consecuencia el umbral de cada uno se encuentra en un punto diferente.

Por este motivo, es imprescindible conocer su nivel inicial y en función de éste ir progresando desde un trabajo general a uno individualizado.



ELEARNING TOTAL

Entrenamiento, cuidado y nutrición del runner



Contacto: consultas@elearning-total.com
Coordinación: ikitainik@elearning-total.com
Web: www.elearning-total.com