• O que são os princípios do treinamento físico?

É o princípio que determina que cada atividade física tenha suas próprias características, suas possíveis adaptações de acordo com o objetivo e seus estímulos os quais o organismo é submetido, criando efeitos paralelos específicos.

• Para que saber dos princípios do treinamento físico (importancia)?

Ao elaborar um treinamento utilizando como base esses princípios, temos as condições físicas e psíquicas da pessoa respeitadas, tendo como beneficios, treinos mais eficazes e seguros, maior motivação para o atleta e melhor assimilação dos exercícios propostos. Os princípios ditam o controle adequado das sobrecargas visando melhora do desempenho e redução do risco de lesões.

• Defina abaixo os princípios do treinamento físico:

Individualidade biologia - É o respeito ao potencial biológico de cada atleta, de acordo com suas capacidades e características físicas. Ao montar a atividade física de um aluno adotando esse princípio, o treinador procura levar em consideração diversos aspectos individuais como sexo, idade, capacidade física, histórico de saúde, histórico esportivo e qualidades psicológicas para construir uma proposta de treinamento que consiga estimular ao máximo o atleta

Sobrecarga - É a evolução do atleta com base no aumento gradual dos estímulos aplicados para tirar o organismo da chamada homeostase, seu estado de equilíbrio natural. Atua sobre muitas variáveis, tais como tempo, intensidade, frequência e tipo de exercício. Tem como principal objetivo gerar uma carga maior que a anterior, isso é, subir um degrau na capacidade física. Ou seja, tornar o treino mais difícil ao aumentar a carga, o volume (duração ou distância), a intensidade, dificuldade dos exercícios etc.

Continuidade - Este princípio diz respeito ao dolorido fato de que para um atleta não é suficiente conquistar a boa forma física, é preciso mantê-la. Existe um tempo ótimo entre uma sessão de treino e outra que deve ser respeitado para que as adaptações conquistadas não se percam

Reversibilidade - Se você parar totalmente de treinar após conquistar a hipertrofia muscular que deseja, depois de um tempo (cerca de dez a 15 dias) vai começar a ter uma perda de massa muscular

Adaptação - A evolução do condicionamento físico acontece por meio da adaptação do organismo aos diversos tipos de estímulos a que o corpo é exposto. Quanto maior o processo adaptativo ao treinamento físico, melhor e mais fácil será a execução do movimento

Especificidade - Ser específico no treino é ir direto ao ponto desejável. Quanto maior o treinamento do movimento ou modalidade praticada, melhor será o resultado final. Em outras palavras, para melhorar na corrida não adianta treinar natação. Você precisa treinar corrida. Da mesma forma, você não vê um jogador de futebol de campo treinando frequentemente futebol de salão se o objetivo é melhorar nos gramados