

# ¿Cómo se aplican los principios generales del entrenamiento?

Aunque ya los conocemos en teoría de otros años lo que no parece tan fácil es aplicarlos a la planificación. Veamos:

## ▶ 1. Principio de la multilateralidad (o de la generalidad):

Se aplica bien cuando además de trabajar los dos hemisferios corporales (en cada sesión de trabajo), *en la planificación general se trabajan todas las cualidades físicas*. Esto vale para gente joven, y siempre en los primeros meses de cualquier plan de entrenamiento.

## ▶ 2. Principio de la especificidad:

Complementario del principio anterior, dice que cada cualidad física requerida para una actividad física concreta sólo se mejora bien con un *trabajo específico* de esa cualidad para esa actividad. Esto vale especialmente para deportistas de cierto nivel ya maduros físicamente.

## ▶ 3. Principio de la continuidad:

*Hay que entrenar con la frecuencia adecuada a cada cualidad física* (lo que no se trabaja se atrofia), lo normal es 2 ó 3 veces a la semana como mínimo. En general, cuando una cualidad se empieza a trabajar ya no se debe abandonar, aunque, eso sí, se pueden reducir su volumen e intensidad hasta unos mínimos.

## ▶ 4. Principio de la alternancia:

*Equilibrar trabajo y descanso*

- Hay que colocar correctamente las *semanas de descarga* en cada mesociclo (ver TEMA - 3)
- Hay que seguir adecuadamente la *distribución de cargas* en los microciclos semanales (ver también TEMA - 3).

## ▶ 5. Principio de la progresión:

Hay que ir *aumentando progresivamente las cargas*, primero en volumen y luego en intensidad, pero sin olvidar el principio de alternancia.

## ▶ 6. Principio de la sobrecarga:

Hay que *usar los volúmenes e intensidades propios de cada sistema de entrenamiento*, y sin pasarse o quedarse por debajo de los umbrales personales de trabajo (Ley del Umbral).

## ▶ 7. Principio de la individualización:

Hay que ir *adaptando el plan a cada persona*; y, para eso los entrenamientos han de tener las cargas personalizadas, según los test de condición física realizados y los objetivos perseguidos.



## ▶ 8. Principio de la transferencia:

Hay que *aplicar el trabajo de las cualidades físicas ordenadamente* para que se ayuden entre sí y no se entorpezcan.

### ▶ *Transferencias positivas:*

- La fuerza ayuda a mejorar la velocidad
- La flexibilidad ayuda a mejorar la velocidad

### ▶ *Transferencias negativas:*

- La velocidad y la resistencia son desfavorables mutuamente
- La fuerza y la flexibilidad son desfavorables mutuamente

En los casos de transferencia negativa no quiere decir que no haya que trabajar alguna de ellas, sino que hay que orientarlas y organizarlas según objetivos.



Otros principios son menos visibles en la programación, pero es bueno recordarlos:

## ▶ 9. Principio de la eficacia:

Dice que hay que buscar el menor gasto energético y de tiempo para el mayor rendimiento.

## ▶ 10. Principio de la unidad funcional:

Dice que el organismo humano, en los primeros años, sobre todo, funciona como un todo y al mejorar unas cualidades se mejoran otras (ya hemos visto con los principios de transferencia y de especificidad que esto no es así en deportistas adultos y de cierto nivel).

## ▶ 11. Principio de la estimulación voluntaria:

Dice que se mejora más haciendo uno mismo los ejercicios que no con una estimulación externa de la contracción muscular como puede ser la eléctrica (buena, por otra parte, en rehabilitación).

## ▶ 12. Principio de la motivación:

Dice que si haces un entrenamiento variado y “alegre”, que te guste, mejorarás más y te aburrirás menos. También es muy importante tener unos objetivos realmente queridos y posibles de alcanzar.



Recuerda