

Principis bàsics de l'entrenament:

Principi de sobrecàrrega i adaptació. Atès que l'objectiu de l'entrenament serà induir mecanismes d'adaptació de l'organisme per tal que sigui capaç de suportar càrregues cada cop més grans d'exercici, se l'haurà de sobrecarregar, és a dir, se li hauran d'imposar exercicis de durada o intensitat superiors als que suporta habitualment.

Principi de repetició i periodització. Per tal que es produeixi l'adaptació la càrrega es repetirà cíclicament.

Principi de progressió de la càrrega. Les càrregues d'entrenament hauran d'eleva-se gradualment augmentant el volum i la intensitat dels exercicis d'entrenament, la complexitat dels moviments i el creixement del nivell de tensió psíquica.

Principi d'optimització entre càrrega i recuperació. Després d'una càrrega eficaç es necessitarà un cert temps de recuperació.

Principi de la unitat funcional. L'organisme funciona com un tot indivisible.

Principi d'especificitat. Els efectes de l'entrenament seran específics segons el sistema d'energia utilitzat, el grup o grups musculars que hi intervenen i el tipus de moviment de cada articulació.

Principi de variabilitat. Els estímuls hauran de ser variats per evitar l'estancament del practicant.

Principi de reversibilitat. La majoria de les adaptacions produïdes per l'entrenament es perden de forma molt ràpida si no se segueixen els principis de continuïtat i repetició esmentats anteriorment.

Principi d'individualització. L'entrenament haurà d'adaptar-se a les condicions específiques i úniques de cada practicant.

Conceptes bàsics de l'entrenament:

Per poder interpretar i valorar adequadament un programa d'entrenament, cal conèixer els conceptes bàsics utilitzats així com els principis definits per la teoria de l'entrenament actual.

Càrrega. Totalitat d'estímuls d'entrenament efectuats sobre l'organisme.

Volum. Quantitat total de l'activitat realitzada en l'entrenament, en funció de:

- Temps o durada total de l'activitat.
- Distància recorreguda o pes total aixecat.
- Repeticions d'un exercici o element tècnic que l'esportista du a terme en un temps determinat
- o sèries (conjunt de repeticions successives d'un exercici).

Intensitat. Component qualitatiu del treball que du a terme l'esportista en un període de temps determinat. Dependrà de:

- La velocitat d'execució (metres/segon; cicles/minut; nombre d'accions/unitat de temps, etc.).
- La durada de cada estímul. Temps durant el qual un únic element de l'entrenament actua com un estímul sobre l'organisme.

Per expressar la intensitat en l'exercici físic podem utilitzar aquests dos criteris (velocitat d'execució i durada) o també l'alçada o longitud aconseguida amb l'acció motriu, la magnitud de la resistència (kg, N, W) o el grau de càrrega tenint en compte paràmetres fisiològics (FC, concentració d'àcid làctic, urea, etc.).

Descansos o pauses. És el període de repòs entre exercicis. El cansament després de l'exercici físic representa una disminució reversible de la capacitat d'acció corporal com a conseqüència de l'activitat muscular.

En aquest període es produeix la recuperació i sobrecompensació de tots els elements alterats durant la càrrega física. El cansament (fatiga) pot ser local o general. Els descansos poden ser complets, si permeten una total recuperació, o incomplets, si no la permeten. Les pauses poden ser passives (descans complet) o actives (es permeten altres formes d'activitat física, mentre es recupera la zona muscular fatigada).

Teoria de l'estrès o la síndrome general d'adaptació:

L'entrenament representa un procés organitzat metòdicament de repeticions cícliques d'activitat (treball) i recuperació, amb l'objectiu de millorar la condició física.

L'exercici programat haurà de consistir en càrregues que estimulin els processos de sobrecompensació, és a dir, que portin a un nivell superior de prestació física. Aquests es produiran quan la càrrega provoqui una fatiga a l'organisme i aquest es recuperi. Si el fenomen de sobrecompensació es va repetint al llarg del temps, l'organisme aconsegueix un nivell funcional més elevat com a conseqüència dels processos adaptatius.

La teoria de l'estrès o la síndrome general d'adaptació explica el procés d'adaptació de l'organisme. Un estímul produirà l'alteració de la situació d'equilibri o homeòstasi de l'organisme que es reorganitzarà per tornar a l'estat d'equilibri i intentarà generar un nivell d'adaptació superior per evitar que l'estímul l'afecti de nou. Si l'organisme ho aconsegueix, es parlarà d'una sobrecompensació positiva. Si no ho aconsegueix i l'organisme no es pot adaptar, el seu nivell funcional anirà disminuint progressivament i fins i tot es pot arribar a la mort.

En la prescripció d'exercici per a la salut, haurem de tenir en compte aquest principi a l'hora de planificar i programar càrregues adequades que permetin l'evolució de la persona. Les càrregues que proposem hauran de ser suficients per provocar una fatiga en la persona que practica l'exercici, però mai poden ser excessives i li haurem de deixar el temps suficient perquè se'n recuperi de forma segura i tranquil·la.