

Principios del entrenamiento deportivo

Es necesario saber para que entrenamos y que objetivos tenemos a cabo. el cual nos sirve para plantear un programa en de entrenamiento el cual se clasifica en siete principios

① Multilateralidad a la especialización

Se Especifica en el desarrollo de todas las capacidades físicas para dar un desarrollo de entrenamiento de un trabajo (desarrollo rápido en el organismo).

② Sistemática

Se refiere a la carga de entrenamiento que la persona realiza según su orden el cual tiene 3 características: incrementar poco a poco, ir de lo sencillo a lo difícil, ir de lo desconocido a lo conocido para evitar lesiones en el organismo.

③ Progresivo de las cargas

no siempre tiene que ser el mismo entrenamiento en su peso y volumen este va incrementando de acuerdo al tiempo de progresividad para aumentar las capacidades.

① Continuidad

Un entrenamiento debe ser continuo para no olvidar las técnicas aprendidas o que las adaptaciones del organismo desaparezcan

⑤ Individualidad

El entrenamiento físico debe ser adaptado según las características de la persona ya que el programa de entrenamiento es diferente para toda persona

⑥ Salud

todo entrenamiento debe ser adaptado a las características de la salud de la persona para que el organismo no sufra consecuencias

⑦ Concientización

toda persona tiene que ser consciente para que haga ejercicio y tener claros los objetivos que quiere lograr para tener conciencia sobre la importancia de cada uno y progresar. Para obtener los resultados requeridos