



Juan Ramón Heredia



PONENCIA:

Nuevos planteamientos en la definición y control de la magnitud de la carga de entrenamiento. ¿Debemos actualizar las bases de las Ciencias del Deporte?

RESUMEN:

Las bases del entrenamiento se han establecido con relación a diferentes “teorías” y “principios” (supercompensación, individualización, especificidad, programación, progresión de la carga, etc.). Con la evolución de la ciencia, se ha podido constatar como muchos de estos planteamientos son incorrectos o erróneos, sin embargo, están “sólidamente” anclados en el desarrollo del conocimiento y en la metodología utilizada. Esto es especialmente relevante cuando se analiza la forma en que los especialistas en ejercicio toman decisiones respecto a la magnitud de los estímulos (intensidad y volumen), que aplican a sus deportistas o pacientes. En esta conferencia se realizará una revisión de la cuestión y se plantearán modificaciones, de especial relevancia y utilidad para los profesionales del ejercicio, con base en el conocimiento más actual en la respuesta psico-biológica individual al entrenamiento.