

A CONDICIÓN FÍSICA

OS PRINCIPIOS BÁSICOS PARA O DESENVOLVEMENTO DA CONDICIÓN FÍSICA

Un principio é un fundamento moi xenérico sobre o cal debemos desenvolver un tema concreto para que estea correctamente exposto ou aplicado.

Dende o punto de vista da actividade física, para a mellora e desenvolvemento da condición física debemos respectar os principios de adestramento deportivo que se centran en tres aspectos:

- O estímulo ou actividade proposta.



- **Principio de variedade:** Os estímulos deben evitar a monotonía e a adaptación estándar.
- **Principio de continuidade:** Os estímulos deben repetirse de xeito continuado para acadar melloras.
- **Principio de progresión:** A mellora só é posible coa elevación gradual das cargas de traballo.

- O sistema ao que se dirixe esa actividade.

- **Principio de especificidade:** A mellora é maior canto máis específico sexa o traballo que realicemos.
- **Principio de especialización:** Debemos comezar nas primeiras etapas con traballo máis xeral e posteriormente pasar a actividades máis específicas.



- A resposta que pretendemos obter.

- **Principio de individualización:** Debido a que cada persoa é diferente, o adestramento debe estar adaptado a cada un.

