

Schema dei principi dell'allenamento

Alcuni principi fondamentali dell'allenamento possono essere formulati tenendo conto dell'informazione fornita nel presente documento. I principi sono delle regole generali che si applicano sempre. Dovete assumervi la responsabilità che siano rispettati in tutte le attività che prevedete. La tabella presenta i principi chiave dell'allenamento e presenta una breve definizione di ciascuno

Principi	Definizioni e implicazioni
Adattamento	Sul filo del tempo, gli atleti imparano e si abituano ai compiti e alle abilità che devono realizzare durante l'allenamento, così come alle condizioni nelle quali questi compiti ed attività sono eseguiti.
Specificità	Dei compiti o delle attività particolari, effettuate in condizioni particolari, portano ad adattamenti particolari che non sono necessariamente trasferibili ad altri compiti o condizioni.
Sovraccarico	La natura, l'intensità, la durata e la frequenza dei compiti o attività d'allenamento devono rappresentare una sfida sufficiente per l'atleta ed obbligarlo a produrre uno sforzo.
Individualità	Le esigenze di un compito o di un'attività devono essere adattate alle capacità dell'atleta per produrre gli effetti auspicati di allenamento e di apprendimento.
Progressione	Il sovraccarico o la sfida deve essere introdotto in modo progressivo e logico sul filo del tempo, dal semplice al complesso, di una parte al tutto, e dal facile al più difficile.
Obiettivo	L'effetto desiderato di un'attività d'allenamento o di apprendimento deve essere chiaro. Lo scopo determina le migliori attività, metodi e le condizioni di utilizzazione per la pratica. Anche gli atleti devono avere un obiettivo chiaro nella mente quando realizzano un compito.
Recupero	Il corpo deve rimettersi dalla fatica che risulta dall'allenamento; altrimenti non si può produrre la progressione.