

Sobrecarga

Esse princípio determina que para se alcançar níveis mais altos de condicionamento físico, é necessário romper com a homeostasia do corpo! Muito confuso? Na verdade, é simples!

Para se obter adaptações positivas ao treinamento e desfrutar de todos esses ganhos na modalidade praticada, a carga (estímulo) deve ser aplicada de maneira correta, pois:

- ✎ O estímulo "Débil" não gera nenhuma adaptação ao organismo;
- ✎ O "Médio" é o suficiente para estimular, porém não gera grandes adaptações;
- ✎ O estímulo "Forte" rompe com a homeostase e provoca adaptações positivas;
- ✎ O estímulo "Muito Forte" provoca danos ao tecido, e feito com frequência pode levar ao Overtraining.

Após a sessão de treino existe uma depleção orgânica natural, proveniente do processo do treinamento realizado, exigindo do atleta um período de recuperação para que as reversas energéticas sejam restituídas e a condição de treinamento melhore em relação ao nível inicial. Por isso, juntamente com a aplicação correta do estímulo, o tempo de recuperação entre uma sessão e outra também é determinante para o sucesso no treinamento esportivo. Quando esse tempo não é respeitado e há aplicação de uma carga em seguida da outra, o corpo não se recupera, aumentando a possibilidade de lesão e até mesmo diminuição do condicionamento do atleta. Por outro lado, o descanso prolongado entre uma sessão e outra também não colabora para a melhora do indivíduo, que vai sempre permanecer no nível inicial. O equilíbrio entre a carga aplicada e a recuperação é que garantirá a supercompensação e a melhora do desempenho do atleta.

Mais uma vez, isso nos mostra a importância do profissional qualificado para acompanhamento nos treinos!

Mabliny Thuany