

Princípios do treinamento esportivo – Individualidade biológica

“Posso fazer o mesmo treino que meu parceiro de corrida? ” “E se formos fazer a mesma prova?”

Essas são perguntas frequentes entre corredores, e a resposta é simples: Definitivamente, **NÃO!**

Dentre os princípios do Treinamento Esportivo, temos o da *individualidade biológica*. Lembra quando sua Mãe dizia: “Mas você não é igual a todo mundo”? Funciona mais ou menos assim.

Cada um de nós possui diversas características genéticas (Genótipo) que nos concedem a honra de sermos únicos no mundo (depois a gente conversa sobre os gêmeos). Somado a isso temos as influências do ambiente externo: Hábitos de vida, fatores culturais e de políticas públicas, alimentação, desenvolvimento motor que se associam ao componente genético e expressam o fenótipo. Assim, cada indivíduo reage de forma diferente ao mesmo estímulo, até porque cada um apresenta um nível de treinabilidade específico. Portanto, você "até pode" fazer o mesmo treino, mas não espere os mesmos/melhores resultados, pois cada indivíduo gera adaptações específicas.

O Treinamento Esportivo (independente da modalidade) exige que esse princípio seja respeitado para que o atleta desenvolva todo o potencial que há em si. Não dá pra "copiar" o treino do colega, porque o que funciona pra ele pode não funcionar pra você. Somos pessoas diferentes, temos características, objetivos e limites diferentes. Por que fazer o mesmo treino?

Deixe o seu comentário, e dê sugestões de temas para debatermos aqui.

Até a próxima.

Mabliny Thuany