

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Primitive Training NC



PRIMITIVE TRAINING NC

Smart Holistic Training

Los diseños de entrenamiento tiene que abarcar todas las posibilidades .

Restaurar y maximizar la biología humana desde su inicio.

Controlar la técnica a su mínimo detalle , sin caer en el stress físico y convertirse en lesión .

Esto lleva a entrenar todas las capacidades físicas .

1. Resistencia cardiovascular

2. Resistencia muscular
3. Fuerza
4. Flexibilidad
5. Potencia
6. Velocidad
7. Coordinación
8. Agilidad
9. Equilibrio o balance
10. Precisión

No se pueden olvidar los planos o los 6 grados de libertad del cuerpo .

Utilizar los body weight o los body flow para armar al sistema corporal desde la coordinación , entendimiento de planos y cambios estructurales que la modernización nos impuso y nos dejamos .

Despertar el cuerpo .

De esa forma despertamos todas nuestras capacidades físicas y los resultados a corto plazo son más notorios que entrar en un plan de entrenamiento funcional o wheilifting

Entrenamiento Holístico

.

El todo es más que la suma de las partes .Esto es lo que se conoce como holístico: La información contenida en el sistema en conjunto, es superior a la suma de la información de cada parte analizada individualmente.

.

El entrenamiento holístico es una metodología de trabajo que se basa en la combinación de los conceptos del entrenamiento deportivo y los conceptos de la teoría de la complejidad. Puede usarse tanto en etapas de formación, como en etapas de alto rendimiento, así como orientación hacia la mejora de la salud.

.

La realidad natural y el deporte nos muestran que en sus diferentes niveles (incluyendo el cerebro), la estructura, forma y funcionalidad evolucionan en el tiempo y están estrechamente relacionadas con el rendimiento.

.

Este es el resultado de un proceso evolutivo a través de interacciones no lineales en

muchos sistemas biológicos y no biológicos.

.

El entrenamiento holístico se fundamenta en diseñar ejercicios con respuestas no lineales (varias soluciones) que evolucionan desde ejercicios de gran simetría (menos complicados y más “automatizados”) hacia ejercicios de menor simetría (más complicados y menos mecanizados).

La incertidumbre es la base creativa del proceso.

.

El objetivo es la introducción de estímulos físicos y cognitivos controlados (perturbaciones) con la intención de que la auto organización del sistema se incremente (mejora de las diferentes áreas cerebrales, sistema muscular, sistema nervioso, etc.).

.

Además de la mejora de la relación del sistema con lo que le rodea. Las tareas deben desarrollarse de forma paralela a los procesos de percepción cognitiva.

.

“LO QUE BUSCAMOS ES LA MEJORA DE LA UNIDAD MOTORA FISICA/CEREBRAL Y LA RELACIÓN CON SU ENTORNO “

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/primitive-training-nc?elem=277159>