



## **RECOMENDACIONES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA.**

**Por Jairo Monroy Gutiérrez. (\*)**

*metodología del deporte.*

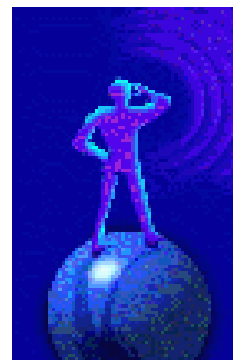
*aceciclismo@hotmail.com*



Muchas veces hemos escuchado frase “*el deporte es salud*”, esta aseveración es sólo válida si el deporte se realiza en un marco adecuado, debidamente planificado y controlado por profesionales.

Para muchos es más importante saber el estado de salud de sus ídolos que el propio; por esto, pocos se preocupan por planificar su actividad deportiva hasta que se hace evidente la falta de elasticidad, la presencia de inflamaciones, dolores y hasta la incapacidad de movimiento. Por ello, presentaré algunas recomendaciones para hacer deporte sin arriesgar su salud:

- ˘ Una vez se presente el deseo de realizar una actividad deportiva, es importante buscar la asesoría de un profesional de educación física y efectuar un examen médico previo (éste debe ser más exhaustivo y específico, tanto más se exija el organismo). El educador y el médico son importantes en el cuidado de la salud, no solamente porque pueden prevenir lesiones, sino porque fortalecerán la confianza del deportista; de igual manera, al presentarse alguna lesión, podrán solicitar o aplicar tratamiento adecuado y seguir un plan terapéutico.
- ˘ Deberá realizar una preparación adecuada, asesorado por su profesor, no superando jamás su capacidad máxima, y después de un período de acondicionamiento general, de acuerdo con su edad y sexo, podrá escoger el deporte que más se adapte a sus condiciones físicas y síquicas.
- ˘ Deberá entonces, conocer, aprender y aplicar correctamente la técnica de su deporte, evitando así lesiones y sobrecargas.
- ˘ Su práctica deportiva debe realizarse con el mejor material deportivo posible, lo mismo que con el vestuario adecuado, protecciones reglamentarias y condiciones ambientales adecuadas.
- ˘ Es también importante realizar una prueba que permita conocer las posibilidades físicas y síquicas, advirtiendo que éstas pueden variar en circunstancias



**Jairo Monroy Gutiérrez.**

*aceciclismo@hotmail.com*



intrínsecas y ambientales, procurando así no hacerle frente a adversarios desproporcionados.

- ˘ Es importante cumplir con todos los controles médicos que se consideren necesarios, siguiendo los consejos higiénico-dietéticos (no tabaco, no alcohol, ... si descanso, hidratación...)
- ˘ Se debe llevar una dieta balanceada, teniendo en cuenta las características del deporte y vida cotidiana.
- ˘ Nunca realice deporte en ayunas o antes de dos horas de haber ingerido alimentos.
- ˘ Prepare su actividad realizando siempre una etapa de calentamiento y estiramiento suave y progresivo, previo a la práctica deportiva.
- ˘ Cuando se presenten lesiones, espere hasta recuperarse totalmente, utilizando las medidas de protección adecuadas durante el tiempo justo.
- ˘ Nunca sea imprudente solicitando o administrando ayudas artificiales o naturales para mejorar el rendimiento, disminuir la fatiga, facilitar el desarrollo de cualidades que no posee o cualquiera que lo coloque en condiciones ventajosas frente a sus adversarios, poniendo en riesgo su propia vida.
- ˘ Todas aquellas que su médico y profesor consideren necesarias.



Lea este artículo varias veces cuidadosamente y hágalo conocer de sus familiares y amigos es posible que así evite incidentes desagradables que lo pueden marginar del deporte, ayudara a su familia y amigos y estará apoyando la detección de talentos deportivos.

(\*) Instructor UCI, Licenciado en educación física, especialista en informática para la gestión. Presidente Liga de Orientación de Cundinamarca.