

Decálogo para la realización del deporte en salud

1. Conócete a ti mismo

Antes de iniciarte en la práctica deportiva, te someterás a un control médico de aptitud, tanto más exhaustivo y específico cuanto más se exija de tu organismo.

2. Escoge tu deporte

Después de un período de acondicionamiento general y a la edad oportuna, escogerás el deporte que más se adapte a tus condiciones físicas y psíquicas, de acuerdo con tu preparador y tu médico del deporte.

3. Conoce tu deporte

Deberás conocer y aprender perfectamente la técnica y el reglamento de tu deporte, recordando que con ello evitarás lesiones agudas y de sobrecarga.

4. Utiliza tu material idóneo

Practicarás tu deporte con el mejor material deportivo, el vestuario más adecuado, las protecciones reglamentarias, en el terreno idóneo y en condiciones ambientales correctas.

5. Conserva tu forma

Realizarás la preparación adecuada que te indique tu preparador de acuerdo con tu edad, sexo y posibilidades físicas y psíquicas. No superando jamás tu capacidad máxima de esfuerzo, sobre todo en edad de crecimiento.

6. Conoce tus limitaciones

En todo momento conocerás tus posibilidades físicas y psíquicas y recordarás que éstas pueden variar por circunstancias intrínsecas y ambientales de todo tipo, que es necesario descubrir a tiempo, practicando el deporte con la intensidad y frecuencia que permitan tus posibilidades constitucionales, procurando hacerlo frente a adversarios no desproporcionados.

7. Prepara tu actividad

Realiza un calentamiento y estiramiento suave y progresivo, previo a la realización de cualquier actividad deportiva.

8. Recupérate de tus lesiones

Ante cualquier lesión deberás esperar a recuperarte totalmente antes de volver a la actividad deportiva, utilizando las medidas de protección adecuadas durante el tiempo necesario.

9. Mantén tu higiene de vida

Te someterás al control periódico que considere oportuno tu médico de acuerdo con tu preparador y seguirás consejos higiénico-dietéticos. No tabaco, no alcohol, sí descanso, sí hidratación (pre, per y post-ejercicio).

10. No admitirás ayudas artificiales

Nunca serás imprudente, ni solicitarás ni admitirás ayudas artificiales para mejorar tu rendimiento, que disimulen una peligrosa fatiga, faciliten el desarrollo de cualidades que no posees o te coloquen en posiciones ventajosas frente a tus adversarios.

Si tu misión en el deporte es pedagógica, respetarás este decálogo y lo harás cumplir a tus discípulos, especialmente si se hallan en edad de crecimiento.

Cerrar

Imprimir...