

## "La gran importancia de realizar un trabajo de manera profesional en el área de la actividad física y de la salud"

Por : Marco Antonio Ramírez Mobarec

Área de la educación  
 Área de la Psicología Pericial y Reparatoria en ASI  
 Área del deporte y alto rendimiento  
 Área de la salud mental  
 Área del desarrollo local y social

Estimados lectores.

En el área de la actividad física, y para ya comenzar a hablar de manera responsable de preparación física, primero que nada tenemos que entender la diferencia con algunos términos.

Por ejemplo, la actividad física se puede definir como cualquier movimiento generado por el cuerpo mediante la acción de los diversos grupos musculares, el cual nos provoca salir del estado de reposo.

En cambio el ejercicio físico, es una actividad más estructurada y más planificada, y esta debe ser sistematizada y realizada a través del tiempo de forma continua.

Cuando una actividad física se encuentra reglamentada, y donde hay que seguir y respetar un reglamento, la podemos definir como deporte, y es aquí donde entra la importancia de una óptima preparación física, la que podemos definir como un proceso de entrenamiento que tiene que ser muy bien estructurado, planificado, sistematizado, en el cual se buscará que los alumnos y deportistas lleguen los en las mejores condiciones a la hora de competir, ya sea en alguna carrera, ante un partido o competencia importante, y además de prevenir las lesiones, mejora totalmente el desarrollo de los huesos, lo neuromuscular, y el sistema cardiovascular trabaja de sistema de forma más eficiente, y lo que se logra, es aumentar el autoestima del alumno o deportista, además de que hay una gran mejora de la salud mental en general, entre otros beneficios del entrenamiento a temprana edad.

Dentro de este proceso son fundamentales realizar los correspondientes anamnesis y las evaluaciones iniciales del estado de salud del alumno, tanto funcionales, antropométrica o físicas, y en base al resultado de estas, poder planificar bien una buena preparación física para que los alumnos, deportista o equipos se encuentren en su mejor estado físico al momento de competir.

Todas las evaluaciones tienen que ser de acorde a la edad del alumno o deportista, y al deporte en específico que se va

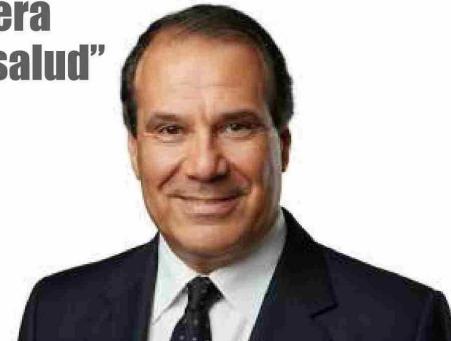
a realizar, y éstas ayudarán a optimizar de mejor manera la carga de entrenamiento y la selección de ejercicios o método de entrenamientos.

Si a un alumno o deportista le va mal en algún test funcional, el preparador físico o el profesor a cargo debe mejorar esa falencia primero, y para cuando ya madure, poder estimular ejercicios de fuerza o velocidad sin ningún problema, como por ejemplo, si un alumno al realizar un test de Adams, se detecta algún problema o desviación en la columna vertebral, hay que centrarse primero en corregirlo, estabilizar la columna para posteriormente poder ejecutar movimientos de fuerza, como lo son las sentadillas con barra, ya que si no se mejora la escoliosis en un alumno o en un deportista y se planifican ejercicios con carga posterior, solo se va a lesionar aún más, o tan simplemente agregarle una nueva lesión, y es por eso que es de vital importancia tener los conocimientos y saber evaluar y detectar patologías a edades tempranas, y trabajar en conjunto con un cuerpo médico, ya que hemos visto muy a menudo a alumnos que han sufrido graves lesiones, y en el área cardiovascular hasta han llegado a perder la vida por culpa de una pésima anamnesis y especialmente por una tremenda falta de conocimientos médicos por parte del profesor o encargado de las actividades.

La preparación física en la actualidad es fundamental para el desarrollo del deportista, el cual, será relevante al momento de jugarse un trofeo, una medalla o romper algún record, siendo que un deportista mejor preparado físicamente tiene mayor posibilidad de ganar, ya que hay algunos deportes y situaciones donde también es fundamental la situación actual que se encuentre el deportista o como está psicológicamente preparado, pero sin duda, el estado físico será un factor importante a la hora de competir. Al mencionar la preparación física tenemos que reconocer las cualidades físicas básicas, y éstas las podemos definir como la base sobre la que el ser humano y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas, tales como, la fuerza, la capacidad de los grupos musculares para vencer o mantener alguna resistencia externa, y sus derivados son la fuerza máxima, fuerza resistencia, fuerza explosiva, entre otras.

La velocidad es una cualidad física que nos permite realizar con los alumnos o deportistas, diversos movimientos o recorrer un espacio en el menor tiempo posible, y sus derivados son, la velocidad reacción, velocidad gestual, entre otras.

En cuanto a la resistencia, es la capacidad de que el



organismo permite mantener cualquier esfuerzo durante mucho tiempo, y sus derivados son la resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, entre otras.

La flexibilidad y la capacidad para realizar movimientos con la mayor amplitud sin dañar los músculos y articulaciones y sus derivados son la flexibilidad dinámica, flexibilidad estática, entre otras.

Éstas son fundamentales al momento de la preparación física en el deportista, y como profesionales en diversas áreas de la actividad física de la salud y en los preparadores físicos, siempre debemos saber en qué momento del desarrollo del deportista estimular cada cualidad física, dependiendo las características del deporte a trabajar, ya que hay algunos donde se estimula más la resistencia y otros se entrena más la fuerza, pero también tenemos las capacidades coordinativas o motrices, las cuales están relacionadas con la gestión del movimiento, y las podemos definir como el equilibrio, la capacidad del cuerpo para mantener una posición resistiendo la acción de una fuerza o algo externo.

La coordinación permite mover de forma sincronizada los músculos de manera eficiente, precisa, rápida y ordenada. La lateralidad permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo y a los objetos con respecto al propio cuerpo.

La orientación es la capacidad para cambiar de posición del cuerpo en el espacio y tiempo.

Cómo podemos ver, el estar a cargo de un grupo de alumnos o deportistas, conlleva una gran responsabilidad, pero lo fundamental es tener los conocimientos en las áreas de carácter físico, mental, psicológico, nutricional y en el área cardiovascular y de la salud en general.

Hasta la próxima semana