

## 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...