

# GUÍA 01

## GUÍA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA JÓVENES DEPORTISTAS

DIRIGIDA A JÓVENES

H



GIPUZKOA KIROLAK



**gipuzkoa**



## ÍNDICE

00 INTRODUCCIÓN	3
01 ¿QUÉ ES LA PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE?	4
02 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	8
03 ENTRENAMIENTO Y SUS CONSECUENCIAS	10
04 CONCEPTO SANO DE COMPETICIÓN	11
05 MODO DE VIDA DEL DEPORTISTA	12
06 HÁBITOS CORRECTOS DE NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN	15
07 PERJUICIOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	19
08 PERJUICIOS DEL DOPAJE	21
09 DEPORTE Y FALSAS IMÁGENES EN LA SOCIEDAD ACTUAL	23

## 00 INTRODUCCIÓN

Desgraciadamente, a menudo tanto en la televisión, radio, Internet, como en nuestra vida diaria comprobamos como la relación entre deporte y salud no siempre es cierta, o por lo menos nos transmiten algunas imágenes de deporte y de deportistas que no tiene nada que ver con la salud. Esta guía pretende orientar en unos hábitos que consigan eso que tantas veces habéis escuchados a vuestras familias, profesorado y personal técnico de deportes; que la práctica deportiva es realmente saludable y beneficiosa.



## 01 ¿QUÉ ES LA PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE?

Los objetivos de la práctica de deporte o actividad física pueden ser muy variados. Prepararse para competir en una carrera o en un torneo de fútbol, bajar de peso, mejorar el estado de salud, mejorar la imagen, relajarse, divertirse, etc. No obstante, existen una serie de criterios que han de respetarse para que esa práctica sea lo más saludable posible y que podáis mantenerla en el tiempo.

### 1. Debe adaptarse al estado de condición física y edad del practicante.

Para participar en un deporte, es preciso estar correctamente preparado desde un punto de vista físico. Muchas de las lesiones que acontecen mientras una persona se ejercita, tienen su origen en una pobre condición física. Por lo tanto, una práctica deportiva progresiva y que vaya acompañada de una puesta a punto física de manera paralela, es vital para realizar deporte y ejercicio físico con seguridad.

La edad supone otro dato a tener en cuenta ya que las respuestas, de las personas en la juventud y la niñez, a un esfuerzo físico son diferentes a las de una persona adulta. No debéis tener prisa por entrenar como adultos porque vuestro cuerpo no responderá bien a ese entrenamiento.

### 2. Debe respetar las responsabilidades y obligaciones del deportista en otros ámbitos.

La práctica deportiva, independientemente del fin con el que se lleve a cabo, debe permitir que el individuo se desarrolle y tome parte en otras áreas de la vida cotidiana; la escuela, los amistades, la familia, etc.

Es fundamental que entre todas estas áreas, haya un equilibrio. Una práctica deportiva saludable es consciente de ello. Hay que ser una persona deportista en los estudios, con la familia, con las amistades...

### 3. Debe favorecer un desarrollo equilibrado de los distintos componentes de la condición física.

No es lo mismo la forma física que requiere una persona que practica deporte por motivos de salud, que quien se prepara para lograr el alto rendimiento deportivo.

En el primer caso se consideran como básicos los siguientes componentes de la condición física:

1. Resistencia aeróbica.
2. Fuerza.
3. Flexibilidad.
4. Coordinación y equilibrio.

#### En el segundo:

1. Resistencia aeróbica y anaeróbica, en su caso.
2. Fuerza y potencia.
3. Velocidad.
4. Flexibilidad
5. Equilibrio y coordinación.
6. Agilidad y técnica específica.



Aunque una persona que practica deporte al más alto nivel debe centrarse en aquellas cualidades que determinan el rendimiento en su disciplina (por ejemplo, resistencia aeróbica en el caso de un persona que corre maratones), es muy importante que haya un equilibrio en el trabajo de las distintas cualidades señaladas para conseguir un desarrollo físico armónico que permita después tender a una especialización en la práctica deportiva.

#### **4. Debe fomentar unas buenas relaciones con el resto de practicantes y con el entorno en el que se lleva a cabo.**

La persona que hace deporte se relaciona con otras que están practicando su misma actividad u otra diferente. Podemos pensar en el resto de practicantes o rivales si estamos jugando un partido de basket o, en peatones y resto de viandantes si estamos montando en bici o patinando. Respetarles y favorecer un clima de convivencia es prioritario para que la práctica deportiva sea saludable. Además, la práctica deportiva, es una forma de hacer amistades, con los mismos gustos y aficiones.

#### **5. Debe fomentar una serie de valores y principios que ayuden al deportista en otros ámbitos ajenos al deporte.**

En los Centros Educativos seguro que te han dicho cuáles son los valores del deporte: afán de superación personal, aceptación del fracaso y la derrota, trabajo en equipo, capacidad de sacrificio, fuerza de voluntad, disciplina, respeto a cada adversario, autocontrol, ...

### **¡Recuerda!**

Es importante que los trabajos,  
seguro que te ayudarán en la vida.



## **6. Debe contemplar las medidas de seguridad necesarias para que se minimicen los riesgos derivados de su práctica.**

En función del deporte practicado, el empleo de materiales adecuados y en buen estado, el uso de elementos de protección, el conocimiento de las normas y del entorno en el que se desarrolla la actividad, son la clave para que la práctica se desarrolle con las mayores garantías posibles de seguridad. También resulta fundamental como actuar en caso de emergencia o accidente.

En el caso de que la actividad se desarrolle al aire libre, hay que extremar las precauciones puesto que a los riesgos propios de la disciplina practicada hay que sumarles los derivados de un entorno que en ocasiones puede ser cambiante. No te confíes!

## 02 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Los beneficios se producen a nivel físico, psíquico y en el ámbito social de la persona. Son los denominados **BENEFICIOS DIRECTOS**.

Por otra parte, las personas que realizan ejercicio de manera regular, en la mayoría de los casos suelen tener un mayor “cuidado” en la alimentación, tienden a no consumir tabaco y a moderar o eliminar la ingesta de alcohol. Son los **BENEFICIOS INDIRECTOS**.



Tal y como vemos en el esquema anterior, dentro de los beneficios directos, encontramos las adaptaciones:

## FÍSICAS:

Se producen mejoras a nivel:

- **Metabólico:** por ejemplo, y entre otras, se da una mayor capacidad para utilizar las grasas como fuente de energía y nos ayuda a controlar el peso corporal.
- **Cardiovascular:** el corazón funciona mejor como maquinaria, se hace más grande y eficiente a la hora de bombear sangre. Una de las consecuencias es la disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.
- **Respiratorio:** músculos implicados en la respiración se hacen más resistentes y aumenta la cantidad de aire que el deportista es capaz de movilizar durante los esfuerzos.
- **Del aparato locomotor:** los músculos y huesos se hacen más fuertes y se da, en términos generales, una mejora de la movilidad y estabilidad de las articulaciones.

## PSICOLÓGICAS:

- Sentirse bien.
- Mejora del rendimiento intelectual.
- Adquisición de autocontrol, autoconfianza y mejora de la voluntad y capacidad de sacrificio y disciplina.
- Mejora y disminución de síntomas relacionados con el estrés, la tensión y depresión.

## SOCIALES:

En general, nos ayuda a establecer amistad y compañerismo, a favorecer los procesos de relación y comunicación con nuestros iguales y también con adultos.

## 03 ENTRENAMIENTO Y SUS CONSECUENCIAS

Si eres deportista, el entrenamiento forma parte de tu vida, de tu rutina diaria, como ir a la escuela, estudiar, etc, pero aunque sea una obligación, recuerda que está dentro de tu tiempo de ocio, y que tienes que disfrutar de esos momentos, el entreno no es un medio para poder competir el fin de semana, es un momento para jugar con el resto del equipo, disfrutar y mejorar en tu disciplina deportiva.

### Consecuencias del entrenamiento

Cuando ha sido correctamente planificado y aplicado en el entrenamiento conlleva, una mejora del rendimiento deportivo. En función del tipo de estímulos aplicados conseguirás:

- Mejorar la fuerza específica de los grupos musculares implicados en el movimiento deportivo.
- Resistir la fatiga asociada a la repetición de los distintos esfuerzos. Esto no sólo es importante para la competición sino también para ser capaces de tolerar entrenamientos más exigentes.
- Una mayor técnica gracias a movimientos más precisos y efectivos y que, además, se hacen con un menor coste energético.
- Una mayor autoconfianza y seguridad en ti.
- En términos generales, una forma física adecuada al nivel y grado de maduración que te permita seguir progresando temporada tras temporada.



## 04 CONCEPTO SANO DE COMPETICIÓN

Competir supone disputar un resultado o clasificación con otros individuos que persiguen el mismo objetivo. El deporte implica competición y la competición implica que una persona o grupo de personas miden sus fuerzas y rendimiento, lo que se regula mediante un conjunto de normas que conforman el reglamento.

El reglamento define los modelos relación de las personas que compiten entre sí y con el entorno y los medios de los que hacen uso.

En general, el reglamento persigue que los individuos que participan lo hagan en un entorno de igualdad de condiciones.

Las personas que velan por el cumplimiento del reglamento son los árbitros y los jueces/as.

En la competición, respetar al árbitro, las normas, al grupo de iguales y al grupo de adversarios es nuestra obligación como deportistas.

La competición es una escuela para la vida, nos va a enseñar a aceptar las derrotas, a ganar de forma respetuosa y humilde, a tomar decisiones, con presión o sin presión, a aceptar los fallos de los demás y los propios, a conocer mis limitaciones, a mejorar con la perseverancia, a mandar y a aceptar órdenes; si hacemos todo esto, sabremos lo que es el concepto sano de competición y aunque oigamos muchas veces frases como “ganar es lo único que importa porque nadie se acuerda del segundo clasificado”, “aunque sea de penalty injusto en el último minuto”, “hay que ganar como sea”, no debemos olvidarnos de nuestros valores como deportistas.

### ¡Recuerda!

- 1.No le des mucha importancia al resultado, ganar a veces es aumentar tu nivel de juego
- 2.Evita las actitudes de castigo y reprimenda con tu grupo de iguales o contigo mismo cuando cometen errores. En un juego es imposible a veces no fallar.
- 3.Valora tus avances y los de tus amistades o rivales.  
No olvides que es un juego, no tengas presión, disfruta.



## 05 MODO DE VIDA DEL DEPORTISTA

Son muchos los ejemplos de deportistas de alto nivel, en la cúspide de sus niveles de rendimiento, que se han despedido por el éxito, la fama, el dinero y el acceso a todo tipo de bienes, que acaban por adoptar estilos de vida que son absolutamente incompatibles con la práctica deportiva.

**Los tres pilares básicos que están detrás de la vida de una persona que hace deporte o practica algún tipo de actividad física son:**

- La propia práctica deportiva.
- Hábitos adecuados de nutrición e hidratación.
- Hábitos correctos de descanso y recuperación.



Si cualquiera de los tres pilares falla, ni el mejor personal de entrenamiento, ni la mejor instalación deportiva, ni el mejor de los apoyos familiares, ni el mejor... funciona.

La importancia de la nutrición e hidratación es tal que, en la presente guía se le dedica un capítulo entero a esta temática.

En lo que respecta a la práctica deportiva en sí misma, el deportista tiene que estar lo suficientemente implicado y motivado para asumir que, ésta, forme parte de su vida y que regularmente tenga que dedicarse a entrenar y competir independientemente de que, en ocasiones, le pueda apetecer más o menos. En este punto, la fuerza de voluntad y la capacidad de sacrificio son incuestionables.

El descanso, sin duda, supone lo que muchos especialistas han denominado “entrenamiento invisible”

### Aquí tienes unos consejos para dormir bien:

- Trata de mantener unos horarios lo más homogéneos posibles para acostarte, levantarte por la mañana, comer durante el día, hacer ejercicio, trabajar, estudiar, etc.

- Evita realizar ejercicio físico en las dos horas previas a acostarte. La actividad física, que en general favorece una mayor calidad de sueño, puede producir trastornos del mismo si se realiza antes de ir a dormir.

- Cena equilibradamente, incluyendo hidratos de carbono y proteínas, y vigila el consumo de grasas ya que pueden dificultar la digestión durante la noche.

- Establece, antes de ir a la cama, unos rituales que favorezcan que el sistema nervioso se vaya relajando: leer, escuchar música suave, o darse un baño caliente pueden ser de gran utilidad. Evitar, por otra parte, cualquier tipo de actividad que pueda ser “estimulante” como ver la televisión, los videojuegos, las discusiones, sonidos estridentes, etc.

- Para la recuperación, también es importante unos correctos hábitos higiénicos que impidan el desarrollo de enfermedades por infección, son fundamentales. Ducharse a diario, lavarse las manos antes y después de la comidas, una correcta salud buco-dental con visitas regulares al dentista, vigilar el estado de pies, uñas y cabello, etc. son vitales para minimizar el riesgo de problemas y lesiones.



## COMO BUEN DEPORTISTA...

- Entrena con regularidad.
- Cuida al máximo lo que bebes y comes.
- Evita el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco.
- Procura mantener unos horarios regulares.
- Dúchate y lávate con frecuencia.
- Duerme en torno a 8 horas al día.
- No descuides otros importantes aspectos de la vida como la familia, los estudios, el trabajo, las amistades, etc.
- Sométete con cierta frecuencia a revisiones médicas.

## 06 HÁBITOS CORRECTOS DE NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

Si mantener unos correctos hábitos nutricionales y de hidratación es fundamental en cualquier persona, practique actividad física o no, en el caso del deportista es aún más importante y si eres joven y tu cuerpo se está desarrollando todavía más...

A través de los alimentos obtenemos la energía y materias primas necesarias para que el organismo y todos sus sistemas funcionen adecuadamente.

Puedes consultar con tu libro de ciencias, al profesorado, a tu familia, pero aquí te damos unos consejos.



### ¿De qué está hecha la comida que ingerimos?

Aunque hay una gran variedad de alimentos, los nutrientes que los componen se dividen en dos grandes grupos:

#### 1. Los macronutrientes:

- a. Proteínas.
- b. Hidratos de carbono.
- c. Lípidos.

#### 2. Los micronutrientes:

- a. Vitaminas.
- b. Minerales.



### ¿Para qué le sirven los macro y micronutrientes?

MACRONUTRIENTE	FUNCIÓN
PROTEINAS	Principalmente estructural, de construcción y reparación de nuestro organismo. Constituyen el material del que estamos hechos.
HIDRATOS DE CARBONO	Esencialmente energética. También llamados carbohidratos o glúcidos, proporcionan 4 Kcal. por gramo.
LÍPIDOS	También conocidos como grasas, sirven, entre otros, para: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar las membranas de las células.</li> <li>• Ser almacenados como reservorio energético.</li> <li>• Producir determinadas hormonas.</li> <li>• Actuar como material aislante.</li> </ul>
MICRONUTRIENTE	FUNCIÓN
VITAMINAS	Múltiples. Constituyen “piezas” indispensables para que puedan realizarse ciertas reacciones metabólicas.
MINERALES	Muy variadas al igual que ocurre con las vitaminas. De manera general intervienen en: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La construcción de determinados tejidos corporales.</li> <li>• La regulación del metabolismo.</li> <li>• La conducción eléctrica (electrolitos) y el mantenimiento del equilibrio acuoso entre compartimentos.</li> <li>• La fabricación enzimas y hormonas.</li> </ul>

## EJEMPLOS DE FUENTES DE PROCEDENCIA



01 PROTEÍNAS

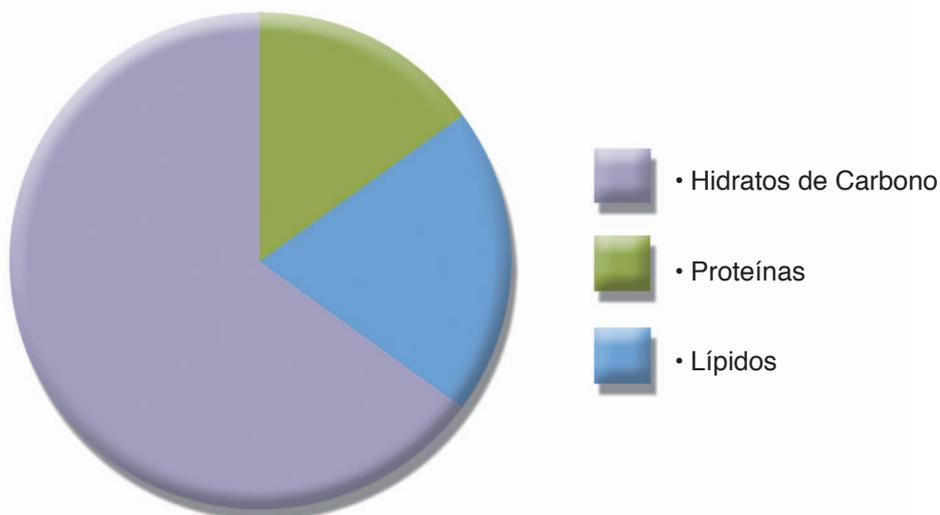
02 CARBOHIDRATOS

03 LÍPIDOS

### ¿Qué es una dieta equilibrada?

Aquella que proporciona los más de 40 nutrientes que el organismo necesita para funcionar de manera apropiada. Para conseguirlo, se ha determinado que, en lo referente a los macronutrientes, la distribución diaria de la energía derivada de los mismos ha de realizarse como sigue:

- Entre un 55-70% de las calorías totales de la dieta deben de provenir de los hidratos de carbono.
- Entre un 20-25% de los lípidos.
- Entre un 12-15% de las proteínas.



## ¿Qué supone comer correctamente?

### Unos hábitos nutricionales correctos pasan por:

1. Comer lentamente y masticando bien los alimentos.
2. Comer frutas y vegetales hasta llegar a las 3-5 raciones diarias.
3. Vigilar el consumo de grasas tratando de disminuir aquellas de origen animal y priorizando las de origen vegetal, especialmente el aceite de oliva.
4. Reducir, tanto como sea posible, los azúcares simples presentes en dulces, bollería, refrescos, golosinas, etc.
5. Hidratarnos bebiendo agua con regularidad, tal y como se explica más adelante.
6. No consumir bebidas alcohólicas.

En cualquier caso y en general, come de todo, mejor más frecuentemente y menos en cada ingesta, ten cuidado con los dulces, bollería, “paquetes”.

## La importancia de la hidratación

El agua constituye casi la totalidad del peso corporal y, aunque no proporciona energía, supone el medio dentro del cual otros nutrientes pueden funcionar. Dentro del metabolismo tiene diversas funciones, de las cuales, una de las más importantes es la regulación de la temperatura corporal.

Cuando una persona hace ejercicio físico, especialmente si es prolongado y en ambientes calurosos, se pierde agua y electrolitos a través del sudor y hay que reponer enseguida.

En el caso de deportistas, las recomendaciones generales para una buena hidratación son las siguientes:

1. Beber agua entre horas a lo largo del día.
2. Beber antes de tener sed.
3. **Antes del ejercicio físico** se recomienda un consumo de 500ml distribuidos en los 60-90 minutos previos a la actividad.
4. **Durante los entrenamientos y competiciones** se deben ingerir pequeños volúmenes de 100-200 ml cada 15-20 min. Fomentar en la preparación de la mochila, metiendo un botellín o una cantimplora de agua.
5. **Después del ejercicio** se debe comenzar cuanto antes la reposición de líquidos



## 07 PERJUICIOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS

Por sustancias nocivas entendemos aquellas cuyo consumo acarrea consecuencias negativas para la salud. Si bien los productos dopantes, de los que se habla más adelante, son sustancias nocivas, en el presente capítulo abordaremos sólo aquellas que no suelen estar generalmente relacionadas con la mejora del rendimiento deportivo, sino con otros fines como por ejemplo el recreativo.

Si tienes dudas o problemas con estas sustancias, recuerda que tu familia y el profesorado de tu centro educativo están para ayudarte y para hablar sobre ello.

### ¿Cuáles son esas sustancias?

En la presente guía trataremos aquellos cuyo consumo está más extendido y, en ocasiones, mal aceptado como alcohol y tabaco.

### EL ALCOHOL

Es la droga más consumida. Es un depresor del sistema nervioso central que afecta a las funciones cerebrales. Sus efectos varían en función de la cantidad que se ingiera.

En ese sentido y siguiendo un orden, podemos apreciar:

- Euforia inicial y desinhibición.
- Sensación de relajación.
- Dificultad para hablar y para asociar ideas.
- Dificultad motora y descoordinación.
- Finalmente, intoxicación aguda.

El consumo excesivo de alcohol puede provocar graves trastornos físicos, psicológicos y del comportamiento. Ten en cuenta que el riesgo de padecer estos efectos a lo largo de la vida es mayor cuanto antes se inicie su consumo.

Los efectos del alcohol en el organismo varían dependiendo de factores como:

1. **La cantidad y rapidez de la ingesta:** A mayor cantidad de alcohol en menor tiempo, más toxicidad.
2. **La combinación con bebidas carbónicas** como colas, tónicas, etc...acelera la intoxicación.

## EL TABACO

Es una droga **estimulante** del sistema nervioso central. Uno de sus muchos componentes es la nicotina que tiene una enorme capacidad para generar adicción y es la responsable de la dependencia al tabaco.

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. En Europa, el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes. Tiene relación directa con la aparición de 29 enfermedades (de las cuales, 10 son diferentes tipos de cáncer). Es la principal causa de muertes por cáncer de pulmón y más del 50% de las enfermedades cardiovasculares.

Ten en cuenta, que en la práctica deportiva se exige al máximo al sistema respiratorio y cardiovascular, precisamente los sistemas más afectados y dañados por el consumo de tabaco. Por eso fumar no tiene cabida en una vida deportiva.

## 08 PERJUICIOS DEL DOPAJE

### ¿Qué es el dopaje?

Es la utilización, promoción o incitación, al consumo, de sustancias o métodos cuyo uso está prohibido en el deporte federado, son sustancias nocivas y dañinas para la salud.

En la práctica, constituye una violación de los principios éticos del deporte además de perjudicar gravemente la salud e integridad de los deportistas. Al mismo tiempo, traiciona la confianza del público y atenta directamente contra las reglas del juego limpio, burlando el respeto de cada adversario honesto y situándole en una posición de injusta desventaja.

De ese modo, el recurrir a sustancias dopantes se convierte en un tentador atajo para cada deportistas y su entorno, haciéndoles olvidar que el binomio deporte-trampa es del todo incompatible.

### ¿Por qué están prohibidos?

Por las siguientes razones:

1. Por respeto a la salud de la persona que practica deporte. Tal y como se ha comentado antes, muchas de estas sustancias pueden tener repercusiones negativas su salud.
2. Por respeto a la persona del deportista honesto.
3. Por respeto al público.
4. Porque en definitiva, atenta contra los valores educativos y sociales del deporte y distorsiona los objetivos que se buscan con su práctica.

### ¿Cuáles son los riesgos de la práctica del dopaje?

El riesgo más importante es el relativo a las posibles repercusiones en la salud del deportista. Todas las sustancias prohibidas tienen o pueden llegar provocar efectos secundarios perjudiciales para la salud humana.

Los efectos negativos de las diferentes sustancias son múltiples y afectan a los más variados sistemas y organismos.

En general, hay una alteración hormonal, y en los chicos produce esterilidad, impotencia, y en las chicas un efecto virilizante, en general problemas en el hígado, conductas agresivas, problemas en el sistema cardiovascular,...

## ¿Qué otros perjuicios representa?

En caso de dar positivo en un control de dopaje:

- Se pierde toda la credibilidad ante la sociedad y el resto de deportistas.
- Toda una carrera deportiva colmada de éxitos se puede venir abajo. El consumo de un sólo producto prohibido, solamente una vez en la vida, puede hacer que todos los triunfos y logros en el deporte pasen a la sombra. Cada deportista dopado pasará a la historia como tramposo.
- La sanción impuesta pueda retirarle del deporte de competición de manera temporal o definitiva invalidándole para participar en cualquier evento deportivo oficial.

## Alternativas al dopaje:

Para triunfar en el deporte de alta competición sin recurrir a la trampa, es preciso reunir además de unas capacidades físicas idóneas, un conjunto de pautas y condiciones indispensables:

1. Seguimiento médico.
2. Entrenamiento dirigido por profesionales.
3. Recuperación controlada y descanso
4. Alimentación equilibrada.
5. Equilibrio psicológico.

## 09 DEPORTE Y FALSAS IMÁGENES EN LA SOCIEDAD ACTUAL

En torno al mundo del deporte y, de la actividad física en general, existen numerosas creencias erróneas. Los medios de comunicación y especialmente la televisión, han contribuido a que el deporte de élite sea un fenómeno social y un espectáculo... Esta situación provoca que se generalicen ideas u opiniones que a menudo tienen más de percepción subjetiva que de realidad.

En las siguientes líneas se exponen algunas de las más comunes, hacen referencia fundamentalmente al deporte de élite o de alto rendimiento:

### 1. Ser deportista de élite es sinónimo de ganar mucho dinero y tener la vida resuelta al acabar la carrera deportiva.



Aunque es cierto que en algunos deportes se gana mucho dinero, existen multitud de disciplinas en las que esto no ocurre. Las cifras astronómicas que, generalmente provienen de deportes como el fútbol, no suponen la realidad en muchos otros deportes. Gran cantidad de atletas de élite “sobreviven” solamente gracias a programas de becas y ayudas.

Por otra parte, la carrera deportiva que, generalmente suele ser corta, no garantiza unos ingresos una vez concluida. La cantidad de deportistas de élite que, tras retirarse de la alta competición, tienen que buscarse un trabajo es muy elevada.

Las “caras conocidas” en el deporte de alta competición representan sólo “la punta del iceberg”. Existen numerosos profesionales que no salen en los medios y cuyo estilo de vida no tiene mucho que ver con lo que la mayor parte de la sociedad tiene en mente cuando piensa en un deportista profesional.

### 2. No hay deportista de élite que no se dope.



Aunque los casos de dopaje están a la orden del día y, suelen ser muy sonados, existe una gran cantidad de deportistas de élite que basan sus resultados en el trabajo duro y disciplina.

Por desgracia, sólo se habla de dopaje cuando “tal o cual” deportista da positivo en los controles.

Sin embargo, en la mayor parte de los casos, las pruebas de control de doping, dan negativo y nadie habla de ello.

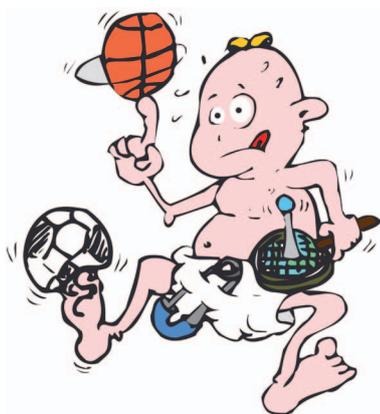
Por otra parte hay que desmontar la relación entre uso de sustancias dopantes y el éxito deportivo. Si bien es cierto que el consumo de las mismas puede proporcionar ventajas en un entorno competitivo en el que los rendimientos están muy igualados, los riesgos para la salud y/o de una sanción que inhabilite al deportista para seguir compitiendo superan con creces a las ventajas.



### 3.No merece la pena practicar deporte si no se espera vivir de ello.

Practicar deporte o realizar algún tipo de actividad física con regularidad supone tantos beneficios para la salud física, psicológica y social de la persona que, el hecho de que uno se pueda dedicar a ello de manera profesional, queda prácticamente en un segundo plano.

Lo que está claro es que si las pretensiones no son de alto rendimiento, las cargas de entrenamiento, dedicación y entrega deben ser menores y adaptarse al estilo de vida de la persona.



### 4.Para ser deportista de élite hay que empezar a practicar el deporte elegido desde una edad temprana. Es mejor no perder el tiempo practicando otros.

El debate de la especialización temprana sigue, hoy en día, abierto. Existen países y disciplinas que ya desde los 3-4 años introducen a cada niño en la práctica deportiva de la que se supone será un futuro campeón. Estos programas basados en la detección y selección precoz de talentos ni tienen en cuenta ni les interesa el desarrollo integral del niño.

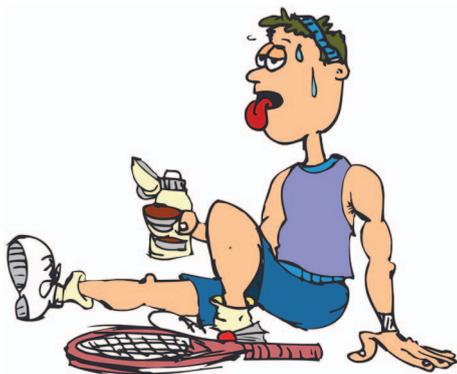
Actualmente, es el personal investigador, los profesionales de la pedagogía y de la educación quién sugiere que la práctica deportiva en edades tempranas debe ser lo más variada e integral posible para pasar después, de una manera progresiva, a la especialización. Esta manera de proceder garantiza que cada deportista “madure” de un modo equilibrado a nivel físico y psicológico y le proporciona un repertorio de habilidades, experiencias y recursos que le serán de gran utilidad cuando se centre en una disciplina.



### 5. Para ser deportista de élite “se nace y no se hace”.

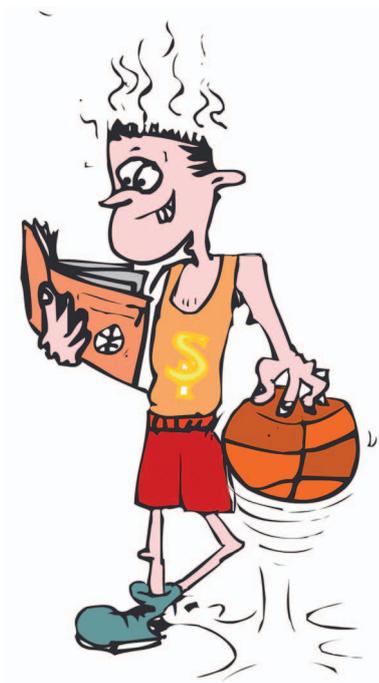
Aunque nacemos con unas capacidades y talentos predeterminados, la influencia del entorno puede actuar favoreciendo que se expresen al máximo o que, por el contrario, pasen totalmente inadvertidos.

Por lo tanto, hay que concluir que cada deportista de élite “nace y se hace”. Las mejores condiciones de partida no garantizan el éxito deportivo si detrás no existe un plan de trabajo inteligente y bien estructurado.



### 6.Para ser deportista de alto nivel sólo es necesario ser un portento a nivel físico.

Resulta determinante pero no es la única de las variables que intervienen. Existen multitud de ejemplos de deportistas de alto nivel que no triunfan porque, a pesar de estar muy bien dotados físicamente, no saben manejar el estrés, no dominan las emociones, son muy vulnerables a presiones e influencias externas, no tienen la suficiente habilidad cognitiva para leer e interpretar las diversas situaciones en juego tanto cuando compiten como cuando no, etc.



La fuerza de voluntad, la capacidad de sacrificio, la automotivación para saber sobreponerse a situaciones complicadas, la pericia, la experiencia, la inteligencia, etc., son sólo algunos de los otros factores que intervienen a la hora de ser deportistas de alto nivel y de éxito.

### **7. En el deporte, sólo vale ganar como sea.**

Cuando una persona que practica deporte se enfrenta a una competición, su objetivo es ganarla. No obstante, no vale hacerlo de cualquier manera. No respetar a cada adversario, árbitros o público asistente, recurrir a la trampa y al engaño o saltarse la normativa, tiene un precio que tarde o temprano se paga. Que nadie se acuerde de este tipo de deportistas una vez finalizada su carrera deportiva, es tan sólo, una de las consecuencias.

La vida, como el deporte, es muchas veces sinónimo de competición. Y ésta, es uno de los motores del progreso y de los avances en los más variados campos. Sin embargo, quien compite con la idea de que el fin justifica cualquier tipo de medio puede acabar siendo, en cualquier momento, víctima de sus propios "principios".

# GUÍA01

GUÍA DE HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLES PARA JÓVENES  
DEPORTISTAS



GIPUZKOA KIROLAK



**gipuzkoa**

