

DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. UNA MIRADA DESDE LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Jesús Antonio Mendoza Alejos

Estudiante de la Licenciatura Ciencias del Deporte
Universidad Nacional Experimental del Yaracuy (UNEY)

San Felipe, Venezuela.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9906-5527>

jesusantomendoza129@gmail.com

Resumen

El deporte, la actividad física y salud conservan una estrecha relación; si bien no obedecen al mismo concepto, es común que las personas lo consideren como iguales. Cuando la actividad física se estructura para hacerla sistemática y se centra en la mejoría de alguna de las funciones orgánicas, se le denomina ejercicio y cuando es sometida a un conjunto de reglas ya establecidas se le conoce como deporte. El deporte está regido por principios que están vinculados directamente con el entrenamiento y son abordados en esta producción desde la perspectiva de García (1996), de la misma manera se resalta que el objetivo de este ensayo es reflexionar sobre el deporte, la actividad física y la salud, haciendo énfasis en su concepción desde los principios del entrenamiento deportivo; para ello, se utilizó la fenomenología hermenéutica, metodología propuesta por (Heidegger 1957). Se llegó a la conclusión que: aplicar los principios del entrenamiento al deporte, la actividad física y salud cobra vital importancia, porque es a través de ellos que se obtendrán las guías básicas primordiales tanto para diseñar los planes de entrenamientos como para que el practicante tome consciencia sobre el valor que tiene conocer plenamente la manera en que va a alcanzar sus objetivos, obteniendo un aprendizaje idóneo en cuanto a su proceso y su complejidad. El ejercicio físico controla la obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras. Mejora la movilidad articular y la flexibilidad muscular, al tiempo que con la liberación de endorfinas se produce sensación de bienestar general, reduciendo el estrés y teniendo beneficios a nivel psicológico, mejora diversas afecciones, evita el sedentarismo, ayuda al buen vivir en el adulto mayor y personas que integran las poblaciones especiales.

Palabras clave: *Deporte, Actividad Física y Salud, Principios del Entrenamiento Deportivo.*

Recibido: 20/07/2023

Aceptado: 10/11/2023

Revista In Situ/ISSN 2610-8100/Vol. 7 N°7/ Año 2024. San Felipe, Venezuela/ Universidad Nacional Experimental del Yaracuy, pp. 206 - 216

SPORTS, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH. A LOOK FROM THE BEGINNINGS OF SPORTS TRAINING

Abstract

Sport, physical activity and health maintain a close relationship; Although they do not obey the same concept, it is common for people to consider them as equals. When physical activity is structured to make it systematic and focuses on the improvement of some of the organic functions, it is called exercise and when it is subjected to a set of already established rules it is known as sport. Sport is governed by principles that are directly linked to training and are addressed in this production from the perspective of García (1996), in the same way it is highlighted that the objective of this essay is to reflect on sport, physical activity and health, emphasizing its conception from the principles of sports training; for this, hermeneutic phenomenology was used, a methodology proposed by (Heidegger 1957). It was concluded that: applying the principles of training to sport, physical activity and health is of vital importance, because it is through them that the essential basic guides will be obtained both to design training plans and for the practitioner to become aware of the value of fully knowing how to achieve their objectives, obtaining an ideal learning process and complexity. Physical exercise controls obesity, high blood pressure, cardiovascular diseases, diabetes, among others. It improves joint mobility and muscle flexibility, while the release of endorphins produces a sensation of general well-being, reducing stress and having psychological benefits, improves various conditions, prevents a sedentary lifestyle, helps the elderly and people who make up special populations to live well.

Keywords: *Sport, Physical Activity and Health, Principles of Sports Training.*

Consideraciones iniciales

El entrenamiento deportivo es considerado como un proceso complejo y multidisciplinario donde se conjugan principios básicos que derivan de las diversas áreas de las ciencias del deporte, específicamente de la metodología del entrenamiento deportivo y su ejecución. Este demanda una serie de principios en el que (González, 2007, p. 19) subraya como:

Reglas generales extraídas de las ciencias del deporte y de la práctica del deporte y del entrenamiento. Estas reglas deben interpretarse como guías rectoras y no como dogmas de aplicación para todos los casos y situaciones. Empero, su dominio, planificación y aplicación facilita al entrenador la elección de los contenidos y los medios de entrenamiento.

El autor expone que el conocimiento de estos principios son clave para el logro del éxito que se desea alcanzar, al mismo tiempo, que el entrenador o preparador físico debe poseer los conocimientos necesarios que le permitan observar toda la planificación del entrenamiento a ejecutar de manera holística, tomando en consideración todos los elementos y factores que individualizan cada plan, es decir, es preciso que el plan de entrenamiento deportivo tenga un diseño adaptado a los objetivos y requerimientos de cada persona.

De acuerdo con estos planteamientos, la presente producción tiene como objetivo reflexionar sobre el deporte, la actividad física y la salud, haciendo énfasis en su concepción desde los principios del entrenamiento deportivo; para ello, se utilizó la fenomenología hermenéutica, metodología propuesta por Heidegger (1957), la cual estructura el estudio de los fenómenos en su descripción e interpretación profunda, atendiendo al comportamiento de sus cualidades internas, surgiendo finalmente, el producto emergente que da cuenta de sus interrelaciones.

Aproximación ontoepistémica del fenómeno

Referirse de manera acabada a la ontología y epistemología del deporte, la actividad física y la salud, es un cometido imposible de lograr, estas actividades son tan infinitas y complejas como el conocimiento mismo; de esta manera, se puede asegurar que aunque existan principios bien definidos en esta materia, siempre existirán elementos en constante evolución que irán mejorando las ciencias del deporte, la actividad física y la salud, es decir, permanentemente nos aproximamos a conocimientos inacabados en estos tópicos.

Habiendo hecho esta necesaria aclaratoria, nos acercaremos a la definición de actividad física realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) citado por Ros Fuentes (2008, p. 32) la actividad física es considerada como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas” vista de esta manera, la actividad física posee una definición muy amplia, puesto que la asume como cualquier movimiento corporal caracterizado por contracciones de la musculatura y consumo de energía; ahora bien, cuando esta actividad física se estruc-

tura para hacerla sistemática y se centra en la mejoría de alguna de las funciones orgánicas, se le denomina ejercicio y cuando es sometida a un conjunto de reglas ya establecidas se entraría en el escenario del deporte.

De la misma manera, a través de la actividad física se puede lograr la optimización, mantenimiento o restablecimiento de la salud física y mental, según Ros Fuentes (citado) señala que: “a nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada, realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas y retrasar los efectos del envejecimiento” (p.35). Esto deja ver que la actividad física no sólo produce en los practicantes un beneficio estético, sino que sus fines pueden tener orientación o interés principal en la salud de las personas.

En este contexto, la definición de salud, es expuesta de la siguiente manera por Feito (1996, p. 61) citando a la OMS: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades” de esta manera, se puede decir que hoy en día la actividad física y la salud se han posicionado como actividades ideales para prevenir enfermedades o el desarrollo de las mismas, combatir las consecuencias que generan sus apariciones y mejorar, la calidad de vida; desde esta perspectiva, se logra demostrar que el hombre muestra especial interés por la actividad física influenciado por el beneficio que ésta aporta a su salud.

Desde el punto de vista del entrenamiento deportivo, la actividad física puede ser planteada como el resultado de la conjunción de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte; es así como el estudio de la actividad física y la salud desde el escenario del entrenamiento deportivo, permite el abordaje, análisis y estudio de diversos métodos que coadyuvan al logro de capacidades condicionales, motrices, coordinativas y determinantes; para afianzar lo mencionado, es importante citar el punto de vista de Vidarte y colaboradores (2011, p.207), el cual apunta que abordar la actividad física desde el punto de vista del entrenamiento deportivo es una tendencia, explica que:

En esta tendencia, la actividad física da cuenta de la capacidad de rendimiento deportivo de los sujetos, expresado en el grado de asentamiento del rendimiento deportivo-motor, marcado por la complejidad de su estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervención del objeto de estudio. Para esto es necesario que existan profesionales, escenarios, implementos y recursos, así como programas que se adecuen a los fines propuestos, es decir, en el proceso del entrenamiento deportivo, orientado hacia el logro de altos rendimientos deportivos, o bien hacia el fortalecimiento de la salud, el fitness; cualquier otro fin debe estar sujeto a un proceso administrativo que pasa por la planificación, ya que esta garantiza la provisión de los medios, métodos, medidas y recursos que permiten asegurar el cumplimiento de dichos objetivos.

El autor señala los componentes que el entrenamiento requiere para que pueda existir, refiere también, que son necesarios un conjunto de recursos materiales, además del talento humano, pero un elemento importante que acompaña la planificación y ejecución de la actividad física e incluso del en-

trenamiento deportivo es la preparación del entrenador; se requiere que éste posea conocimientos clave, básicos y profundos de los elementos que cada persona precisa para alcanzar sus objetivos, en el caso particular del deporte, la actividad física, cuyos fines pueden ser prepararse para el alto rendimiento, la estética, la mejor calidad de vida y la salud.

Ahora bien, entrando ya en el área del entrenamiento deportivo, el cual tiene una clara y demostrada relación con el deporte y la actividad física, es necesario que se comprenda que existen principios fundamentalmente necesarios para poder lograr los objetivos deseados, estos principios se conocen como Principios del Entrenamiento Deportivo y son definidos por Cañadas y García citados en Bernal-Reyes et al. (2014, p.43) como:

Los principios básicos para el desarrollo de la condición física, también conocidos como principios metodológicos del entrenamiento, son un conjunto de máximas y reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos.

Los principios del entrenamiento, según este autor, benefician en el desarrollo de la condición física, esto tiene un impacto en la salud de las personas, así como en el desarrollo de sus capacidades que le harán obtener un mejor rendimiento a nivel deportivo, al tiempo que le brindará un beneficio desde punto de vista estético. De acuerdo con este impacto señalado es necesario detallar desde el punto de vista de estos principios como debe ser desarrollado el deporte y la actividad física y salud.

Principios biológicos en el deporte, actividad física y salud

Los principios biológicos son considerados como aquellos que tienen especial impacto en las adaptaciones iniciales del proceso de entrenamiento, asegurando la adaptación o especialización de las personas al mismo; Abrahams (2016, p.4) expresa que “Los principios biológicos son aquellos que afectan a los procesos de adaptación del organismo del deportista. Es decir, aquellas normas que inciden sobre las adaptaciones endógenas que el propio organismo experimenta al sufrir una carga de entrenamiento”, esto quiere decir, que estos principios se centralizan en la adaptación del organismo durante el proceso de recibimiento de un nuevo estímulo, para el cual no estaba adaptado; mediante estos principios, el entrenador o preparador físico se orienta, haciendo uso de la observación directa de las manifestaciones del proceso de adaptación de las personas, llevándolo a distinguir si sus técnicas o estrategias de entrenamiento están siendo efectivas.

Según García (1996, p. 91), los principios biológicos son: de la unidad funcional, de la multilateralidad, de la especificidad, de la sobrecarga, de la supercompensación, de la continuidad, de la progresión, de la recuperación, de la individualidad y el de la no linealidad. Ahora bien, vale la pena destacar cada uno de ellos desde la perspectiva del deporte, la actividad física y salud:

De la unidad funcional: El rendimiento de las personas o el atleta depende de diversos factores que confluyen y hacen un todo; todos los aspectos de su vida influyen en el rendimiento del entrenamiento; es decir, el entrenador o preparador físico no debe basar la ejecución de la planificación del entre-

namiento, sino que debe tomar en cuenta los diversos escenarios para poder lograr mejores resultados, con ello se resalta que el ser humano, sujeto de entrenamiento o actividad física es complejo, es una unidad funcional.

De la multilateralidad: La adecuación de las personas en el entrenamiento depende en gran medida del trabajo inicial en cuanto al desarrollo de las capacidades; de tal manera, que a la hora de progresar en el entrenamiento exista un mejor rendimiento; este principio está orientado hacia el desarrollo de todas las habilidades motrices y capacidades que coadyuven a la formación de una base para la futura especialización o desarrollo armonioso del cuerpo. Al respecto, Mejía (2016, p.20), señala que las ventajas de la multilateralidad:

Evita los fenómenos de estancamiento, típicos del entrenamiento unilateral, que se reflejan en forma de trazos horizontales en las gráficas de rendimiento. La multilateralidad impide la consolidación de desequilibrios musculares por lo que a largo plazo ejerce un efecto de profilaxis de las lesiones. La pretensión de la lateralidad debe incluir también la de la bilateralidad, especialmente en lo relativo al manejo de ambos pies y la lateralidad del giro.

La multilateralidad, entonces, está orientada a la construcción de todo un conjunto de ejercicios físicos sobre una base sólida de preparación general, en el que se busque desarrollar las diferentes habilidades motrices y físicas básicas. La falta de desarrollo de todas estas cualidades en las etapas de iniciación bien sea para atletas de alto rendimiento como para personas que sólo buscan salud, se manifiesta en la dificultad de realizar tareas o ejercicios con relativa soltura.

De la especificidad: Es necesario entrenar lo que el deportista requiere; y desde la perspectiva de la actividad física y salud, es necesario desarrollar las capacidades que le son necesarias y funcionales a las personas, es decir, lo que éste va a desarrollar en su día a día, los sujetos deben ser entrenados o puestos en el escenario de la actividad física orientada, tomando en consideración los objetivos que desea alcanzar. Mantener la salud o mejorarla, entrenar para el alto rendimiento son objetivos a tomar en cuenta cuando se diseña el plan de entrenamiento.

De la sobrecarga: Este principio está orientado a producir adaptaciones que se desean de acuerdo a los objetivos que las personas o el atleta desea alcanzar, para ello es necesario que éstos sean sometidos a esfuerzos por encima de su capacidad máxima o umbral, a fin de hacer emerger una nueva adaptación.

De la supercompensación: Se basa en la estimulación de la capacidad que la persona posee para lograr de nueva adaptación, la cual ocurre gracias a la nutrición y el descanso. De esta manera se puede asegurar que la carga de entrenamiento bien sea para el deportista o la persona que solo busca salud o estética debe provocar un desequilibrio en el organismo producto del cansancio o fatiga, lo cual desarrolla la capacidad de adaptación superando los niveles iniciales.

De la continuidad: Para garantizar un máximo ascenso de las posibilidades funcionales de las personas, es necesario que el entrenamiento sea continuo a lo largo del tiempo; asimismo, para que pueda ocurrir una correcta evolución

de las condiciones físicas, las cargas tienen que tener una periodicidad idónea. Para mejorar las condiciones físicas y con ello la salud, es necesario prolongar el entrenamiento en el tiempo y ser constantes en el desarrollo de los planes.

De la progresión: Este principio hace referencia a un incremento progresivo de las cargas de entrenamiento, de tal manera que alcance los objetivos que desea el atleta o la persona que está en búsqueda de salud o estética. Al mismo tiempo, las exigencias al sujeto entrenado deben ir incrementándose de manera sistemática, según su capacidad de motivación, física, técnica y táctica (para el caso de atletas).

De la recuperación: Hace referencia a la existencia de un lapso de tiempo de descanso entre cargas que son sucesivas, para permitir la reposición de los sistemas energéticos y todos los órganos involucrados en la actividad física, para que esto ocurra debe garantizarse la calidad del sueño y del descanso, la alimentación y los medios de regeneración.

De la individualidad: Cada persona tiene características individuales que hacen única sus formas de entrenamiento, éstas deben ser tomadas en consideración en el momento de preparación de cada aspecto del mismo.

De la no linealidad: este principio también es conocido como de periodización ondulante, puesto que está comprendido por variaciones durante los días de la semana en su intensidad y volumen. Por tanto, el incremento que se le hace a las cargas no puede ser lineal, se precisa que luego de aumentar las cargas, siga un descenso de las mismas que permitan al organismo adaptarse de manera adecuada.

Todos estos principios biológicos dan un orden a la planificación del entrenamiento y sirven como mecanismos de evaluación de los objetivos, puesto que permiten reconocer el avance, estancamiento o retroceso que pueda tener el atleta o la persona entrenada. Estos avances pueden ser desde la perspectiva de la salud o terapéutica, estética o del alto rendimiento. En otras palabras, cada uno de los principios señalados, que impactan en el entrenamiento, generan una respuesta observable, bien sea con inmediatez o producto de la progresividad del mismo; esto dará cuenta al preparador físico sobre el éxito de su planificación y el acercamiento hacia los objetivos que el entrenado desea alcanzar.

Principios pedagógicos en el deporte, actividad física y salud.

Este principio posee una inigualable importancia dentro del proceso de entrenamiento: el entrenado, como sujeto cognoscente, podría no poseer los conocimientos previos o una estructura cognitiva sólida para comprender cada fase del entrenamiento del cual está siendo objeto; de allí, se genera un escenario propicio para la combinación de elementos pedagógicos y didácticos interesantes que le permiten al entrenador darse a entender y alcanzar un acercamiento en teorías de enseñanza y aprendizaje, contextualizadas al campo deportivo, la actividad física y salud, coadyuvando así, al entendimiento y asimilación de todo el proceso, generando confianza en la persona entrenada en cuanto a lo que debe ejecutar; esto tributa de manera directa a los principios pedagógicos del entrenamiento, que se detallan a continuación:

De la participación activa y consciente: Es importante que la persona objeto del entrenamiento conozca cada una de las fases del proceso que está realizando, esto le proporcionará seguridad, además de la autonomía, confianza

en sí mismo, toda vez que conoce y valora las razones por la cual ejecuta cada actividad y como va a repercutir en sus capacidades, rendimiento en general y a nivel de la salud y la estética.

Al respecto (Acosta, 2014, p.1), asegura que:

Uno de los principios -pedagógicos- de mayor importancia es la participación activa y consciente del deportista en el proceso de entrenamiento. En él no sólo guiamos al deportista, sino que él, el deportista, debe ir aprendiendo lo que hace, por qué lo hace y qué está sucediendo. Debe tener conocimientos necesarios para comprender lo que está sucediendo e incluso ir autoevaluando el desarrollo del proceso.

La enseñanza debe darse sobre los cimientos de un entrenador verdaderamente capacitado para tal fin y sobre una persona que participa activamente del proceso que está ejecutando, de allí que conocerá los objetivos de lo que realiza y cómo está desarrollando cada tarea. Alcanzará plena y verdadera consciencia de la ubicación que le da a sus diversos segmentos corporales; por ello se requiere que el sujeto entrenado logre una participación activa y consciente y no una actividad mecánica e irreflexiva que, al fin y al cabo, lo limita.

De la transferencia: este principio, parafraseando a Ruiz (1997), se centraliza en el impacto que un ejercicio o actividad puede tener sobre el aprendizaje, desarrollo y rendimiento de otra actividad o tarea; de esta manera, es necesario cuidar que las actividades o ejercicios realizados no afecten de manera negativa el rendimiento de otra actividad.

También se debe señalar, que la influencia puede ser positiva, y es observable cuando a mayor cantidad de conductas motrices o movimientos dominados la persona es capaz de asimilar nuevas técnicas y métodos de entrenamiento ya que posee una capacidad alta de adaptación, asimilación y transferencia de conocimientos, pudiendo traspasar los mismos de un ejercicio, método o técnica a otro más o menos complejo, es decir, se logra un aprendizaje significativo y perfectamente adaptable a otras situaciones.

De la accesibilidad: Este principio garantiza que los ejercicios o actividades a ejecutar por parte del practicante no signifiquen mayor dificultad, es decir, que la asignación de la tarea en su dificultad y complejidad, no sobrepase sus capacidades. Desde la perspectiva de la actividad física y la salud, es importante tomar en cuenta este principio para no causar repercusiones a niveles de depresión y frustración por no poder ejecutar la tarea.

De la formación integral: Los seres humanos somos seres complejos, constituidos materialmente por el cuerpo y la mente, el deporte la actividad física y salud, no sólo debe estar orientada a desarrollar capacidades corporales, sino también, capacidades que ayuden a las personas a ser o seguir siendo útiles en y para la sociedad.

Principios psicológicos en el deporte, actividad física y salud

De acuerdo con la psicología de la actividad física y el deporte, Sánchez (2012) explica que según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), ésta es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de acti-

vidad física. incluyendo niños, jóvenes, adultos y ancianos. Así se observa que los principios psicológicos tienen gran relevancia en la actividad física y no pueden ser subestimados. A continuación, se resaltan:

De la motivación: La motivación es considerada como una fuerza intrínseca que conduce a la realización de tareas por voluntad propia, reconociendo el valor de realizarlas; las personas que realizan algún actividad física y deporte están motivadas en función de sus intereses y necesidades que se encuentran vinculadas a los objetivos que desea alcanzar; por tanto, es necesario no sólo la motivación interna, sino la motivación que otros puedan dar a las personas de acuerdo a la observación de la consecución de sus metas o aquella dirigida a animarla para su alcance.

De la capacidad de concentración: El control emocional: a través del ejercicio físico se puede lograr la autorregulación, de tal manera que, al realizar actividad física, sus practicantes reducen la intensidad de emociones negativas como la agresividad, la ansiedad, la ira y la depresión.

De la autoconfianza: Se desarrolla cuando el sujeto entrenado es capaz de reconocer su talento, capacidades, evolución, el lugar donde se encuentra y hacia donde se dirige, haciendo un contraste con su estado inicial, sintiéndose seguro de sí mismo.

Reflexiones finales

Cuando se inicia una práctica deportiva o actividad física, lo que se desea alcanzar son un conjunto de objetivos y metas que tienen que ver con mejorar las condiciones físicas, bien sea para lograr un alto rendimiento deportivo, mejorar o conservar la salud; en consecuencia, aplicar los principios del entrenamiento al deporte, la actividad física y salud cobra vital importancia, porque es a través de ellos que se obtendrán las guías básicas primordiales tanto para diseñar los planes de entrenamientos como para que el practicante tome consciencia sobre el valor que implica conocer plenamente la manera en que va a alcanzar sus objetivos, obteniendo un aprendizaje idóneo en cuanto a su proceso y su complejidad.

Está demostrado científicamente, según lo asegurado por Ros (citado) cuando señala "a nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas y retrasar los efectos del envejecimiento"(p.35); aquí la importancia de la actividad física, vista desde la perspectiva del deporte o la salud; por supuesto que para poder alcanzar estos resultados, se debe tener claro que no son productos del azar, sino más bien, de la aplicación de un conjunto de conocimientos, entre ello, los principios del entrenamiento deportivo.

De acuerdo con esto, el ejercicio físico puede ayudar a controlar la obesidad, la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras. Mejorar la movilidad articular y la flexibilidad muscular, al tiempo que con la liberación de endorfinas se produce sensación de bienestar general, reduciendo el estrés y teniendo beneficios a nivel psicológico; por ello, no es extraño

que desde el campo de la medicina se prescriba la actividad física como terapia para mejorar diversas afecciones, evitar el sedentarismo y ayudar al buen vivir en el adulto mayor y personas que integran las poblaciones especiales.

Es necesario tener presente, la existencia de un límite máximo de tolerancia el cual no debe sobrepasarse al momento de planificar el entrenamiento, de lo contrario, se estaría propiciando la aparición de elementos nocivos para la salud de los practicantes; esto quiere decir que los límites o umbrales no son iguales para todas las personas, incluso un mismo individuo puede variar sus umbrales con el pasar del tiempo o con la aparición de condiciones especiales que le obligan a otro tipo de adaptación o nuevas maneras de entrenar. Allí la relación directa y evidente entre el deporte, la actividad física y la salud.

En los actuales momentos, los entrenadores deportivos y preparadores físicos, abundan, colocando a las personas en alerta en cuanto a la formación que éste posee, la formación profesional del preparador físico en el campo deportivo y para la salud, gira entorno a elementos fundamentales como el conocimiento de las ciencias de la medicina, anatomía, biomecánica, fisiología, fisioterapia, entre otras; que le permitirán evaluar el cumplimiento de los objetivos de cada sujeto a través de las respuestas fisiológicas y de adaptación; también a la pedagogía y la didáctica que le orientarán en las formas más idóneas de establecer procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo a las características de la población que tiene bajo su cargo.

Referencias

- Abraldes, A. (2016). Principios Fundamentales del Acondicionamiento Físico. Disponible en <https://acortar.link/TzGLxi>
- Acosta, J. (2014). Principios del entrenamiento. Los principios Pedagógicos. Disponible en <https://lc.cx/faciU3>
- Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotecnica*, 16(3), 42-49. Disponible en: <https://acortar.link/MjrWrd>
- Feito Grande, L. (1996). La definición de la salud. *Diálogo filosófico*, 12(34), 61-84. Disponible en: <https://philpapers.org/rec/GRALDD-5>
- Mejía, D. (2016). El desarrollo de la multilateralidad que promueven los entrenadores para la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imbabura, año 2015 (Bachelor's thesis).
Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5218>
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- García, M. Valdivielso, M. N., & Caballero, J. A. R. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos.

- González, A. (2007). Bases y principios del entrenamiento deportivo. Editorial Stadium SRL.
- Heidegger, M. (1957). El ser y el tiempo. México. FCE
- Ros Fuentes, J. A. (2008). Actividad Física +Salud: hacia un estilo de vida activo. Disponible en: <https://acortar.link/FgrQjM>
- Ruiz, L.M. (1987). Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Madrid: Gymnos. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/409695934/Desarrollo-Motor-Y-Actividades-Fisicas-Ruiz-perez-2-1#>
- Sánchez Jiménez, A. & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos. Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos, 9(18),189-205. ISSN: 1794-3841. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>
-

Jesús Antonio Mendoza Alejos: Estudiante de 4to año del Espacio Académico Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional Experimental del Yaracuy (UNEY), Atleta de la Selección de baloncesto del Estado Yaracuy, Venezuela, con un récord de participación en 10 campeonatos Nacionales, campeón estatal Yaracuy U12 (2015), U13 (2016) y U14 (2017), convocado a la preselección Nacional de Venezuela de baloncesto categoría U14, Campeón Nacional y jugador más valioso de Clubes de Baloncesto (2017), Participante del Campeonato Nacional U15 (2017), Jugador en los Clasificatorios a Juegos Nacionales U17 (2019). Personal Trainer, investigador en las áreas del deporte, entrenamiento deportivo, actividad física y salud.

