



Programa Formativo “A TU SALUD”

“HÁBITOS Y PAUTAS SALUDABLES E HIGIÉNICAS PARA EL DEPORTE BASE”

“... la higiene deportiva nos va a abarcar desde la nutrición, la ducha, los hábitos de sueño, etc., hasta el calzado y cuidado del aseo tanto personal como material”

Néstor Sosa (Lic. Cc. Actividad Física y el Deporte) / Dirección Deportiva UD Moya

Junto a la labor deportiva de la **UD Moya** es esencial transmitir mediante acciones transversales otro tipo de contenidos esenciales para una **óptima iniciación deportiva** de los más pequeños y un aprovechamiento máximo en categorías superiores.

En este sentido, dentro de la higiene deportiva es preciso tener una serie de pautas y hábitos establecidos para una educación deportiva integral. Cuando hablamos de **higiene deportiva** nos referimos a *“la correcta regulación de una serie de hábitos que permitirán que la salud en el niño que hace deporte sea óptima y que de alguna manera nos va ayudar en lo posible a evitar la mayor cantidad de lesiones y enfermedades” (Frattarola y Sans, 1996).*

Junto al concepto de **Higiene Deportiva** existen muchos aspectos a tratar, no solo se trata de la limpieza corporal y cuidado postural sino que también otros ámbitos vinculados directamente con la salud del deportista. En este sentido podemos afirmar que *“el concepto de higiene deportiva nos va a abarcar desde la nutrición, la ducha, los hábitos de sueño, etc., hasta el calzado y cuidado del aseo tanto personal como material” (Frattarola y Sans, 1996).*

A continuación mostramos una serie de pautas vinculadas a la salud e higiene deportiva en diferentes momentos de la práctica deportiva:

ANTES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La correcta revisión médica, detectando posibles anomalías físicas. ▪ Permitir la correcta digestión antes del desayuno o almuerzo correspondiente. ▪ Disponer de una vestimenta y calzado adecuados a su edad, tamaño y peso. ▪ Beber líquido e hidratarse adecuadamente antes del ejercicio. ▪ Realizar un correcto calentamiento, lento y progresivo.
DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar material deportivo adaptado a la edad (balones, espacio de juego, ...) ▪ Adaptar la intensidad del entrenamiento a las características del menor ▪ Beber líquido durante la práctica deportiva en momentos determinados.
TRAS LA PRÁCTICA DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tras la práctica deportiva es recomendable en los últimos minutos reducir la intensidad del entrenamiento mediante ejercicios suaves y ligeros, facilitando la recuperación del ritmo cardíaco y la tensión arterial adecuadas. ▪ Llevar a cabo de manera habitual varios estiramientos de los grupos musculares principales concienciado de una salud y educación postural óptima ▪ Asearse y ducharse correctamente, favoreciendo la recuperación muscular y la correcta higiene deportiva ▪ No olvidar hidratarte correctamente tomando pequeñas y continuadas cantidades de agua y comer alimentos ricos en glucosa (frutas) que influirán en la mejor recuperación muscular de nuestro organismo.

- *“Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol” Sans, A. y Frattarola, C. (1996). Paidotribo. Barcelona.*