



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

**CARRERA:**

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

**CARRERA:**

FISIOLOGIA HUMANA

**TEMA:**

ESTILO DE VIDA DEL DEPORTISTA

**ESTUDIANTES:**

AVEMAÑAY VALENTE KEVIN ISAIAS

MAYORGA ALVARO JORGE JOEL

MENDIETA QUINZO DENIS JHOSUE,

PUMA LLAMUCA CARLOS BADI,

VARGAS GUAÑO ANTONNY JHOSUE

VARGAS SEVILLA JOHAN SEBASTIAN,

VIZUETE CALI EVELYN GABRIELA,

CHUCHUCA CUENCA KEVIN ROBERTO,

CAJILEMA SISLEMA SEGUNDO FABIAN.

GARCES CHAFLA WASHINGTON ISRAEL

**SEMESTRE:** SEGUNDO SEMESTRE

**DOCENTE:** DRA.CHANG CALDERIN OMARYS

## TABLA DE CONTENIDO

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVOS GENERAL.....</b>	<b>5</b>
<b>3. DESARROLLO .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1 Concepto del deporte del fútbol .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1.1 Entrenamiento en el fútbol.....</b>	<b>5</b>
<b>3.1.2 Buena alimentación para el futbolista .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1.3 Lesiones más comunes en el fútbol.....</b>	<b>6</b>
<b>3.1.4 Descanso en el fútbol .....</b>	<b>6</b>
<b>3.2 Concepto del deporte de la natación.....</b>	<b>7</b>
<b>3.2.1 Entrenamiento en natación .....</b>	<b>7</b>
<b>3.2.2 Buena alimentación para el nadador .....</b>	<b>7</b>
<b>3.2.3 Lesiones más comunes en la natación .....</b>	<b>7</b>
<b>3.2.4 Descanso en la natación .....</b>	<b>7</b>
<b>3.3 Concepto del deporte del voleibol.....</b>	<b>8</b>
<b>3.3.1 Entrenamiento en el voleibol.....</b>	<b>8</b>
<b>3.3.2 Buena alimentación para el voleibolista .....</b>	<b>8</b>
<b>3.3.3 Lesiones más comunes en el voleibol.....</b>	<b>8</b>
<b>3.3.4 Descanso en el voleibol .....</b>	<b>9</b>
<b>3.3.5 Concepto del deporte del box .....</b>	<b>9</b>
<b>3.3.6 Entrenamiento en el box.....</b>	<b>9</b>
<b>3.3.7 Buena alimentación para el box .....</b>	<b>9</b>
<b>3.3.8 Lesiones más comunes en el box.....</b>	<b>10</b>

<b>3.3.9 Descanso en el box</b> .....	10
<b>3.4 Concepto del deporte del tenis</b> .....	10
<b>3.4.1 Entrenamiento en el tenis</b> .....	10
<b>3.4.2 Buena alimentación para el tenista</b> .....	10
<b>3.4.3 Lesiones más comunes en el tenis</b> .....	11
<b>3.4.4 Descanso en el tenis</b> .....	11
<b>3.4.5 Concepto del deporte del ciclismo</b> .....	11
<b>3.4.6 Entrenamiento en el ciclismo</b> .....	11
<b>3.4.7 Buena alimentación para el ciclista</b> .....	12
<b>3.4.8 Lesiones más comunes en el ciclismo</b> .....	12
<b>3.4.9 Descanso en el ciclismo</b> .....	12
<b>3.5 Concepto del deporte del baloncesto</b> .....	13
<b>3.5.1 El entrenamiento incluye:</b> .....	13
<b>3.5.2 Ejercicios comunes para principiantes y avanzados incluyen:</b> .....	13
<b>3.5.3 Alimentación para el jugador de baloncesto</b> .....	13
<b>3.5.4 Lesiones más comunes en el baloncesto</b> .....	13
<b>3.5.5 Descanso en el baloncesto</b> .....	14
<b>3.6 Concepto del deporte del judo</b> .....	14
<b>3.6.1 Entrenamiento en judo</b> .....	14
<b>3.6.2 Buena alimentación para el judoca</b> .....	14
<b>3.6.3 Lesiones más comunes en el judo</b> .....	15
<b>3.6.4 Descanso en el judo</b> .....	15
<b>3.7 Concepto del deporte del tiro con arco</b> .....	15

<b>3.7.1 Entrenamiento en tiro con arco .....</b>	<b>15</b>
<b>3.7.2 Técnica básica del tiro con arco (8 pasos).....</b>	<b>16</b>
<b>3.7.3 Técnicas para mejorar la precisión.....</b>	<b>16</b>
<b>3.7.4 Equipamiento básico .....</b>	<b>16</b>
<b>3.7.5 Prevención de lesiones .....</b>	<b>17</b>
<b>3.8 Concepto del deporte del balonmano .....</b>	<b>17</b>
<b>3.8.1 Entrenamiento en balonmano .....</b>	<b>17</b>
<b>3.8.3 Técnicas para mejorar la precisión en balonmano.....</b>	<b>18</b>
<b>3.8.4 Equipamiento básico .....</b>	<b>19</b>
<b>3.8.5 Prevención de lesiones .....</b>	<b>19</b>
<b>4. CONCLUSIÓN.....</b>	<b>19</b>
<b>5. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>21</b>

## **1. INTRODUCCIÓN**

El deporte es una actividad física o mental que se realiza siguiendo reglas establecidas, con fines de competencia, recreación, salud o entretenimiento. Implica una preparación y disciplina, puede ser practicado de forma individual o en equipo, y busca la superación personal o la victoria frente a otros. Además, el deporte fomenta el desarrollo físico, mental y social, promoviendo valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y el juego limpio. Está institucionalizado por federaciones o asociaciones que regulan sus normas y competencias, y abarca desde disciplinas predominantemente físicas hasta aquellas que requieren mayor capacidad intelectual. En resumen, el deporte es una práctica organizada que combina ejercicio, competición y diversión dentro de un marco reglamentado

En las últimas décadas, la preocupación por la salud y el bienestar ha llevado a un creciente interés por la promoción de estilos de vida saludables. En este contexto, la actividad física se ha consolidado como un componente esencial no solo para el mantenimiento de la salud física, sino también para el desarrollo integral de la persona. Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio físico contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas, al fortalecimiento de la salud mental y a la mejora de la calidad de vida. Sin embargo, a pesar de la evidencia disponible, persiste una alarmante prevalencia de sedentarismo en la población, lo cual plantea retos importantes para la educación, la cultura y las políticas de salud pública. Este artículo aborda la actividad física no como una práctica aislada, sino como un hábito que debe integrarse de forma coherente y permanente en el estilo de vida de las personas, en especial de los jóvenes, para fomentar una sociedad más activa y saludable.

## **2. OBJETIVOS GENERAL**

Describir el estilo de vida del deportista en las diferentes disciplinas para optimizar el rendimiento y su calidad de vida.

## **3. DESARROLLO**

### **3.1 Concepto del deporte del fútbol**

Es un deporte de equipo en el que dos conjuntos de once jugadores compiten por marcar goles introduciendo el balón en la portería contraria. Es un deporte que combina resistencia, velocidad, técnica y táctica, y requiere coordinación, trabajo en equipo y concentración.

#### **3.1.1 Entrenamiento en el fútbol**

El entrenamiento en fútbol incluye:

- Técnica: control del balón, pase, tiro, regate y defensa.
- Físico: resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad, agilidad y coordinación.
- Táctico: posicionamiento, jugadas, estrategia colectiva y análisis del rival.
- Mental: concentración, toma de decisiones, resiliencia y trabajo en equipo.

### **3.1.2 Buena alimentación para el futbolista**

Una dieta equilibrada debe contener:

- Carbohidratos complejos (arroz, pasta, pan integral) para mantener la energía durante el partido y entrenamiento.
- Proteínas (pollo, pescado, huevos) para la recuperación muscular.
- Grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, aguacate).
- Hidratación constante con agua y bebidas isotónicas para reponer electrolitos.

### **3.1.3 Lesiones más comunes en el fútbol**

**Según** (Holding, 2025), las lesiones deportivas son un problema frecuente en el fútbol, y como médico especialista en traumatología deportiva con más de 15 años de experiencia, he tratado innumerables casos de futbolistas, desde amateurs hasta profesionales.

- Esguinces de tobillo.
- Lesiones musculares, especialmente en isquiotibiales y cuádriceps.
- Rotura del ligamento cruzado anterior (LCA).
- Lesiones de menisco.
- Contusiones y fracturas por contacto o caídas.

### **3.1.4 Descanso en el fútbol**

El descanso es fundamental para el rendimiento y la prevención de lesiones:

- Dormir entre 7 y 9 horas por noche para una recuperación óptima.
- Días de descanso entre sesiones intensas para evitar sobrecargas.
- Recuperación activa mediante estiramientos, masajes y terapias físicas.

### **3.2 Concepto del deporte de la natación**

Según (Maglischo, 2009) es un deporte acuático que consiste en desplazarse y avanzar en el agua utilizando los brazos y las piernas, sin ayudas mecánicas. Es una actividad que combina técnicas específicas de movimiento para nadar sobre o bajo el agua, y puede practicarse tanto recreativamente como en competición profesional.

#### **3.2.1 Entrenamiento en natación**

El entrenamiento en natación incluye:

- Técnica: perfeccionamiento de los estilos de nado (crol, braza, espalda y mariposa).
- Físico: desarrollo de resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza, coordinación y flexibilidad.
- Táctico: estrategias para mejorar tiempos y eficiencia en competiciones.
- Mental: concentración, control de la respiración y manejo del estrés competitivo.

#### **3.2.2 Buena alimentación para el nadador**

Una dieta equilibrada para nadadores debe incluir:

- Carbohidratos complejos para mantener la energía durante largos entrenamientos y competencias.
- Proteínas para la recuperación y reparación muscular.
- Grasas saludables para el aporte energético y funciones corporales.
- Hidratación constante, fundamental incluso en deportes acuáticos para evitar deshidratación.

#### **3.2.3 Lesiones más comunes en la natación**

- Tendinitis, especialmente en hombros por movimientos repetitivos.
- Dolores musculares por sobrecarga.
- Problemas articulares en hombros y rodillas.
- Lesiones por mala técnica o sobreentrenamiento.

#### **3.2.4 Descanso en la natación**

El descanso es esencial para la recuperación y el rendimiento:

- Dormir entre 7 y 9 horas para recuperación muscular y mental.
- Incorporar días de descanso o sesiones de recuperación activa (estiramientos, masajes).
- Controlar la carga de entrenamiento para evitar fatiga y lesiones.

### **3.3 Concepto del deporte del voleibol**

Según (Klaus Drauchke, 2002) es un deporte de equipo en el que dos conjuntos de seis jugadores compiten en una cancha dividida por una red, con el objetivo de enviar el balón por encima de la red para que toque el suelo del equipo contrario. Requiere habilidades técnicas, coordinación, agilidad, rapidez y trabajo en equipo.

#### **3.3.1 Entrenamiento en el voleibol**

El entrenamiento en voleibol incluye:

- Técnica: saque, recepción, colocación, ataque (remate) y bloqueo.
- Físico: fuerza, velocidad, resistencia, agilidad y coordinación.
- Táctico: posicionamiento, jugadas, estrategias de equipo y análisis del rival.
- Mental: concentración, toma de decisiones, comunicación y trabajo en equipo.

#### **3.3.2 Buena alimentación para el voleibolista**

Una dieta equilibrada debe contener:

- Carbohidratos complejos (arroz, pasta, pan integral) para energía sostenida.
- Proteínas (pollo, pescado, huevos) para recuperación y reparación muscular.
- Grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, aguacate).
- Hidratación constante con agua y bebidas isotónicas para reponer electrolitos.

#### **3.3.3 Lesiones más comunes en el voleibol**

- Esguinces de tobillo.
- Tendinitis, especialmente en hombros y rodillas.
- Lesiones musculares por sobrecarga.
- Contusiones y fracturas por impactos o caídas.

### **3.3.4 Descanso en el voleibol**

El descanso es fundamental para el rendimiento y la prevención de lesiones:

- Dormir entre 7 y 9 horas por noche para una recuperación óptima.
- Días de descanso entre entrenamientos intensos para evitar sobrecargas.
- Recuperación activa mediante estiramientos, masajes y terapias físicas.

### **3.3.5 Concepto del deporte del box**

Segun (Praga, 2019) un deporte de combate en el que dos competidores se enfrentan en un ring, utilizando únicamente los puños para golpear al adversario con el objetivo de acumular puntos o lograr un nocaut. Requiere fuerza, velocidad, resistencia, técnica y estrategia, además de un alto nivel de concentración y control mental.

### **3.3.6 Entrenamiento en el box**

El entrenamiento en boxeo incluye:

- Técnica: golpes básicos (jab, Cross, gancho, uppercut), defensa, esquivas y combinaciones.
- Físico: resistencia cardiovascular, fuerza explosiva, velocidad, agilidad y coordinación.
- Táctico: análisis del oponente, planificación de ataques y defensa.
- Mental: concentración, manejo del estrés, disciplina y resiliencia.

### **3.3.7 Buena alimentación para el box**

Una dieta equilibrada debe contener:

- Carbohidratos complejos (arroz, pasta, avena) para energía sostenida durante entrenamientos y combates.
- Proteínas magras (pollo, pescado, huevos) para recuperación y desarrollo muscular.
- Grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).
- Hidratación constante con agua y bebidas isotónicas para mantener el rendimiento y reponer electrolitos.

### **3.3.8 Lesiones más comunes en el box**

- Contusiones y cortes faciales.
- Lesiones en manos y muñecas.
- Traumatismos craneales y conmociones cerebrales.
- Lesiones musculares y articulares por sobrecarga o golpes.
- Fracturas óseas (nariz, mandíbula, costillas).

### **3.3.9 Descanso en el box**

El descanso es clave para la recuperación y el rendimiento:

- Dormir entre 7 y 9 horas por noche para favorecer la recuperación muscular y mental.
- Días de descanso o recuperación activa para evitar sobre entrenamiento.
- Técnicas de relajación y fisioterapia para prevenir lesiones y mejorar el bienestar.

## **3.4 Concepto del deporte del tenis**

Es un deporte que indica (Herrera, 2014) que la practica en una cancha rectangular dividida por una red, donde dos jugadores (individuales) o dos parejas (dobles) compiten golpeando una pelota con una raqueta para que pase por encima de la red y rebote dentro del campo contrario. El objetivo es que el adversario no pueda devolver la pelota antes de que bote dos veces, ganando puntos para conseguir juegos, sets y finalmente el partido.

### **3.4.1 Entrenamiento en el tenis**

El entrenamiento en tenis incluye:

- Técnica: golpes básicos como el saque, derecha, revés, volea y remate.
- Físico: resistencia, velocidad, agilidad, coordinación y fuerza.
- Táctico: estrategias de juego, posicionamiento en la cancha y análisis del rival.
- Mental: concentración, manejo del estrés, toma de decisiones rápidas y resiliencia.

### **3.4.2 Buena alimentación para el tenista**

Una dieta equilibrada debe contener:

- Carbohidratos complejos (arroz, pasta, cereales integrales) para energía sostenida durante entrenamientos y partidos.

- Proteínas (pollo, pescado, huevos) para recuperación y reparación muscular.
- Grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).
- Hidratación constante con agua y bebidas isotónicas para reponer electrolitos.

### **3.4.3 Lesiones más comunes en el tenis**

- Tendinitis, especialmente en codo (codo de tenista) y hombro.
- Lesiones musculares por sobrecarga.
- Esguinces de tobillo.
- Dolores en muñeca y espalda por movimientos repetitivos.
- Contusiones y fracturas por caídas o golpes.

### **3.4.4 Descanso en el tenis**

El descanso es fundamental para el rendimiento y la prevención de lesiones:

- Dormir entre 7 y 9 horas por noche para una recuperación óptima.
- Días de descanso o recuperación activa para evitar fatiga y sobre entrenamiento.
- Técnicas de relajación, estiramientos y masajes para favorecer la recuperación muscular.

### **3.4.5 Concepto del deporte del ciclismo**

Según (Manuel Reig García-Galbis. Raúl López-Grueso, 2024) el acto de montar en bicicleta, practicado tanto como deporte competitivo, medio de transporte, actividad recreativa o ejercicio físico. Como disciplina deportiva, consiste en recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible, ya sea en carreras de ruta, montaña, pista, BMX u otras especialidades. Es un deporte que exige resistencia, fuerza, estrategia y trabajo en equipo, además de ser una actividad de bajo impacto con múltiples beneficios para la salud.

### **3.4.6 Entrenamiento en el ciclismo**

El entrenamiento en ciclismo incluye:

- Resistencia cardiovascular: sesiones largas para mejorar la capacidad aeróbica.
- Fuerza: ejercicios en bicicleta y fuera de ella para fortalecer piernas y corre.
- Técnica: trabajo de cadencia, manejo de la bicicleta y habilidades específicas según la modalidad.

- Estrategia: planificación de esfuerzos, análisis de recorridos y táctica de carrera.
- Recuperación: incluir sesiones de baja intensidad y ejercicios compensatorios para evitar desbalances musculares.

### **3.4.7 Buena alimentación para el ciclista**

Una dieta equilibrada debe contener:

- Carbohidratos complejos (arroz, pasta, avena, patatas) como principal fuente de energía.
- Carbohidratos simples (frutas frescas o deshidratadas, miel, zumos) antes y durante entrenamientos intensos.
- Proteínas (pollo, pescado, huevos) para la recuperación y reparación muscular.
- Grasas saludables (aguacate, frutos secos, pescado azul) para energía de absorción lenta y salud general.
- Hidratación constante con agua y bebidas isotónicas para reponer líquidos y electrolitos perdidos por el sudor.

### **3.4.8 Lesiones más comunes en el ciclismo**

- Contusiones y abrasiones cutáneas (quemaduras por caídas).
- Fracturas, especialmente de clavícula y costillas.
- Lesiones ligamentosas (esguinces acromio-claviculares, lesiones de rodilla poco frecuentes).
- Traumatismos craneoencefálicos (importancia del uso del casco).
- Lesiones musculares y sobrecargas, aunque son menos frecuentes que en otros deportes de fondo.

### **3.4.9 Descanso en el ciclismo**

El descanso es fundamental para la recuperación y el rendimiento:

- Se recomienda un periodo de descanso relativo de 2 a 4 semanas al finalizar la temporada, reduciendo el volumen e intensidad del entrenamiento.
- Dormir entre 7 y 9 horas por noche para una óptima recuperación muscular y mental.
- Incluir días de descanso o sesiones de baja intensidad durante la semana para evitar sobre entrenamiento y fatiga acumulada

### **3.5 Concepto del deporte del baloncesto**

Es una disciplina deportiva según (Spriet, 2017) es un enfrentamiento de equipo en el que dos conjuntos de cinco jugadores compiten para anotar puntos lanzando el balón dentro del aro del equipo contrario. Es un juego dinámico que requiere habilidades técnicas, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación y trabajo en equipo de entrenamiento en baloncesto.

#### **3.5.1 El entrenamiento incluye:**

- **Técnica:** manejo del balón (bote, pase, recepción), tiro a canasta, defensa y movimientos ofensivos.
- **Físico:** resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y coordinación.
- **Táctico:** jugadas, posicionamiento, estrategia colectiva y análisis del rival.
- **Mental:** concentración, toma de decisiones rápidas y trabajo en equipo.

#### **3.5.2 Ejercicios comunes para principiantes y avanzados incluyen:**

- Bote en parado y en movimiento.
- Entradas a canasta con ambas manos.
- Cambios de dirección y pivotes.
- Trabajo de defensa y rebote.
- Ejercicios pliométricos para mejorar salto y potencia.

#### **3.5.3 Alimentación para el jugador de baloncesto**

Una dieta equilibrada debe incluir:

- Carbohidratos complejos para energía sostenida (arroz, pasta, avena).
- Proteínas para recuperación muscular (pollo, pescado, huevos).
- Grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, aguacate).
- Hidratación constante con agua y bebidas isotónicas para reponer electrolitos.

#### **3.5.4 Lesiones más comunes en el baloncesto**

- Esguinces de tobillo.
- Lesiones musculares por sobrecarga.
- Contusiones por contacto.

- Lesiones articulares, especialmente en rodillas y dedos.

### 3.5.5 Descanso en el baloncesto

El descanso es fundamental para el rendimiento y la prevención de lesiones:

- Dormir entre 7 y 9 horas por noche.
- Días de descanso entre sesiones intensas.
- Recuperación activa con estiramientos, masajes y terapias físicas.

## 3.6 Concepto del deporte del judo

Conocida también conocido como yudo, es un arte marcial japonés moderno creado por Vigoro Kanō en 1882. Según (Ayuso, 2012) su nombre significa "camino de la suavidad" y se caracteriza por el uso de técnicas de agarre, lanzamientos, inmovilizaciones, luxaciones y estrangulaciones para someter al adversario, sin emplear golpes ni armas. Es un deporte olímpico desde 1964 que combina aspectos físicos, mentales y éticos, promoviendo el desarrollo integral del practicante.

### 3.6.1 Entrenamiento en judo

El entrenamiento incluye:

- **Técnica:** aprendizaje y perfeccionamiento de lanzamientos, proyecciones, inmovilizaciones, luxaciones y estrangulaciones.
- **Físico:** desarrollo de fuerza, resistencia, agilidad, coordinación y flexibilidad.
- **Táctico:** análisis del oponente, estrategias para aprovechar sus movimientos y adaptarse durante el combate.
- **Mental:** concentración, disciplina, autocontrol, respeto y resiliencia.

### 3.6.2 Buena alimentación para el judoca

Una dieta equilibrada debe contener:

- Carbohidratos complejos (arroz, pasta, cereales integrales) para energía sostenida.
- Proteínas (pollo, pescado, huevos) para recuperación y desarrollo muscular.
- Grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).
- Hidratación constante con agua y bebidas isotónicas para reponer electrolitos.

### 3.6.3 Lesiones más comunes en el judo

- Contusiones y hematomas por impactos y caídas.
- Esguinces y luxaciones articulares, especialmente en hombros, codos y dedos.
- Lesiones musculares por sobrecarga o movimientos bruscos.
- Lesiones cervicales y en la espalda por técnicas de caída incorrectas.

### 3.6.4 Descanso en el judo

El descanso es fundamental para la recuperación y el rendimiento:

- Dormir entre 7 y 9 horas por noche para favorecer la recuperación muscular y mental.
- Días de descanso o recuperación activa para evitar fatiga y sobre entrenamiento.
- Técnicas de relajación, estiramientos y masajes para prevenir lesiones y mejorar el bienestar.

## 3.7 Concepto del deporte del tiro con arco

Segun (Carrillo, 2024) es un deporte que combina técnica, fuerza, estabilidad y concentración mental para lanzar flechas con precisión hacia un objetivo. El arquero utiliza un arco para disparar flechas, y el objetivo es acertar en la diana, maximizando la precisión y la consistencia en cada disparo.

### 3.7.1 Entrenamiento en tiro con arco

- **Calentamiento previo:** Fundamental para preparar músculos y articulaciones, evitando lesiones.
- **Ejercicios progresivos:** Se comienza con movimientos sencillos y se avanza a técnicas más complejas para asegurar la correcta ejecución.
- **Entrenamiento del core:** La estabilidad del tronco es esencial para mantener la postura y la precisión; se trabajan músculos abdominales y laterales con ejercicios como planchas.
- **Postura y técnica:** Mantener una postura sólida y consistente es clave; usar espejos para corregir la alineación y la posición de los pies ayuda a mejorar la técnica.

- **Rutina y sincronización:** Entrenar con tiempos limitados (por ejemplo, 20 segundos por tiro) ayuda a mejorar la concentración y la rapidez en situaciones de presión.
- **Volumen de entrenamiento:** Se recomienda disparar entre 140 y 180 flechas por sesión, con una frecuencia mínima de 3 veces por semana para progresar rápidamente.
- **División de sesiones:** Dividir el entrenamiento en series de 100 flechas para mantener concentración y permitir períodos de recuperación mental y física.

### 3.7.2 Técnica básica del tiro con arco (8 pasos)

- **Set:** Colocación inicial de los pies y postura.
- **Nock:** Ensartar la flecha en la cuerda del arco.
- **Set up:** Apertura parcial del arco para estabilizar la estructura.
- **Draw:** Tensión gradual de la cuerda hasta la posición de anclaje.
- **Anchor:** Punto de referencia en el rostro para consistencia.
- **Transfer:** Rotación sutil del torso para transferir energía hacia la flecha.
- **Expand:** Movimiento continuo y fluido al soltar la cuerda.
- **Follow through:** Mantener la postura y la dirección tras el disparo.

### 3.7.3 Técnicas para mejorar la precisión

- **Control de la respiración:** Sincronizar la respiración con el disparo para reducir tensión y mejorar la estabilidad.
- **Visualización:** Imaginar mentalmente el tiro exitoso para fortalecer la conexión mente-cuerpo y aumentar la precisión.
- **Consistencia:** Repetir los mismos movimientos y mantener la misma postura para lograr tiros uniformes.
- **Ajuste del arco:** Usar un arco con la potencia adecuada para el arquero, que permita sostener la tensión sin temblores.

### 3.7.4 Equipamiento básico

- Arco (recurvo, compuesto o largo).

- Flechas adecuadas al tipo de arco y nivel del arquero.
- Protección para brazos y dedos.
- Dianas para la práctica.

### 3.7.5 Prevención de lesiones

- Realizar calentamientos y estiramientos antes y después de entrenar.
- Trabajar la fuerza y resistencia del core para mantener estabilidad.
- Evitar la fatiga excesiva que puede afectar la técnica y aumentar el riesgo de lesiones.

## 3.8 Concepto del deporte del balonmano

Según **Romero y García (2022)**, el balonmano es un deporte colectivo que combina velocidad, fuerza, coordinación y estrategia, en el cual dos equipos compiten por marcar goles lanzando un balón con la mano en la portería contraria. Cada jugador debe dominar habilidades técnicas y tácticas, y mantener un alto nivel de condición física para rendir durante todo el partido. Es un deporte de alta intensidad con transiciones rápidas entre defensa y ataque.

### 3.8.1 Entrenamiento en balonmano

**Calentamiento previo:** Fundamental para activar el sistema cardiovascular y preparar músculos y articulaciones, con énfasis en hombros, rodillas y tobillos (serrato, 2021)

**Ejercicios progresivos:** Comenzar con pases y desplazamientos simples, e ir incorporando lanzamientos y jugadas tácticas más complejas.

**Entrenamiento del core:** Indispensable para estabilidad postural y eficiencia en cambios de dirección y lanzamientos; incluye planchas, abdominales y trabajo con balón medicinal (Pérez, 2020)

**Técnica de pase y lanzamiento:** Requiere dominar diferentes tipos de lanzamientos (en

suspensión, en apoyo, de cadera) y mejorar la precisión y velocidad.

**Trabajo táctico:** Incluye sistemas ofensivos (como 3:3 o 4:2) y defensivos (como 6:0, 5:1), junto con situaciones de superioridad/inferioridad numérica.

**Volumen de entrenamiento:** Se recomienda entrenar de 4 a 6 días por semana, con sesiones de 90 a 120 minutos, alternando trabajo físico, técnico y táctico.

**División de sesiones:** Planificar días específicos para técnica individual, táctica colectiva, y preparación física para evitar la sobrecarga.

### **3.8.2 Técnica básica del balonmano (8 fundamentos esenciales)**

**Pase:** Dominio de pases cortos, largos y en salto.

**Recepción:** Amortiguar el balón y estar listo para pasar o lanzar

**Bote:** Controlar el bote para ganar espacio o frenar al rival.

**Lanzamiento:** Ejecutar lanzamientos con potencia y dirección, en apoyo o suspensión

**Desmarque:** Movimiento sin balón para generar espacios.

**Finta:** Engañar al defensor mediante cambios de ritmo o dirección.

**Defensa:** Posición básica, anticipación y ayudas

**Portería:** Técnica específica para el guardameta, con reflejos, desplazamientos y bloqueos.

### **3.8.3 Técnicas para mejorar la precisión en balonmano**

**Trabajo de puntería:** Usar porterías con marcadores de zona para entrenar lanzamientos dirigidos.

**Control de la respiración:** Mantener la calma en situaciones de presión, especialmente en lanzamientos de penalti (7 metros).

**Repetición técnica:** Automatizar los gestos técnicos mediante ejercicios repetitivos.

**Videoanálisis:** Revisar grabaciones para corregir errores técnicos y tácticos.

### **3.8.4 Equipamiento básico**

Balón de balonmano adaptado al tamaño y categoría del jugador.

Zapatillas deportivas con buen agarre y amortiguación.

Ropa deportiva cómoda y transpirable.

Protectores (rodilleras, coderas, tobilleras) en caso necesario.

Porterías reglamentarias y superficie adecuada (pista de 40x20m).

### **3.8.5 Prevención de lesiones**

Realizar calentamiento y estiramientos dinámicos antes, y estáticos después de jugar.

Fortalecer musculatura estabilizadora del tronco y articulaciones principales.

Incluir trabajo de propiocepción para tobillos y rodillas.

Evitar la sobrecarga mediante una adecuada planificación de descansos y cargas de entrenamiento. (Lopez, 2019)

## **4. CONCLUSIÓN**

El estilo de vida en las diferentes disciplinas se comporta de las siguientes formas:

### **Fútbol**

Deporte que combina resistencia, técnica y táctica, donde el trabajo en equipo y la concentración son claves para el éxito. Una preparación física adecuada, una alimentación equilibrada y un descanso óptimo son esenciales para mantener el rendimiento y prevenir lesiones comunes como esguinces y lesiones musculares.

### **Baloncesto**

Exige habilidades técnicas, rapidez y coordinación, junto con una buena condición física y mental. El entrenamiento integral, que incluye técnica, táctica y fortalecimiento físico, sumado a una alimentación adecuada y descanso, permite maximizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones frecuentes como esguinces y contusiones.

### **Voleibol (Ecuavóley incluido)**

Es un deporte dinámico que requiere agilidad, coordinación y trabajo en equipo. La modalidad ecuavóley, con sus características particulares, fomenta la socialización y la actividad física accesible. La prevención de lesiones, la alimentación balanceada y el descanso son fundamentales para mantener la salud y el rendimiento.

## **Natación**

La natación es un deporte completo que desarrolla resistencia, fuerza y técnica, con bajo impacto articular. La alimentación basada en frutas y una hidratación constante favorecen la energía y recuperación. La prevención de lesiones, especialmente en hombros, y un descanso adecuado son claves para un progreso sostenido.

## **Boxeo**

Demanda fuerza, velocidad, técnica y una gran fortaleza mental. La alimentación adecuada, entrenamiento riguroso y descanso son vitales para soportar la alta exigencia física y prevenir lesiones frecuentes como contusiones y traumatismos. La disciplina y el autocontrol son pilares fundamentales de esta disciplina.

## **Tenis**

El tenis combina técnica, agilidad y resistencia, con un fuerte componente táctico y mental. Para mejorar el rendimiento es crucial un entrenamiento equilibrado, una nutrición adecuada y una buena recuperación. La prevención de lesiones como tendinitis y esguinces es esencial para la continuidad deportiva.

## **Judo**

Es un deporte de combate que desarrolla fuerza, técnica y disciplina mental. La práctica constante y el cuidado en la técnica ayudan a evitar lesiones comunes por impactos y movimientos bruscos. Una alimentación balanceada y un descanso adecuado son fundamentales para la recuperación y el rendimiento.

## **Ciclismo**

Es una actividad de resistencia que requiere fuerza, técnica y estrategia. La alimentación rica en carbohidratos y la hidratación constante son esenciales para mantener la energía. La prevención de lesiones y el descanso adecuado permiten sostener la carga de entrenamiento y mejorar el rendimiento a largo plazo.

## **Tiro con arco**

Es un deporte de precisión que combina técnica, concentración y control mental. El entrenamiento constante y la estabilidad física son claves para mejorar la puntería. La respiración controlada, la visualización y el descanso contribuyen a la consistencia y el éxito en la práctica.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Ayuso, F. J. (2012). *Perfil fisiológico del judoka: una revisión*. Madrid: Revista de Entrenamiento Deportivo. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017538004.pdf>
- Carrillo, D. (2024). *Lesiones en tiro con arco: segmentos más afectados*. Medellín: Universidad de Antioquia. Obtenido de [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/41620/2/CarrilloDavid\\_2024\\_LesionesTiroArco.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/41620/2/CarrilloDavid_2024_LesionesTiroArco.pdf)
- Herrera, P. T. (2014). *Necesidades dietético-nutricionales en la práctica profesional del tenis: una revisión*. Madrid: Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. Obtenido de <https://revista.nutricion.org/PDF/tenisTavio.pdf>
- Holding. (2025). *Lesiones mas comunes en el futbol y como prevenir*. Obtenido de <https://clinicadelesionesdeportivas.com/salud/lesiones-mas-comunes-en-el-futbol-y-como-prevenir/la/>
- Klaus Drauchke, A. S. (2002). *EL ENTRENADOR DE VOLEIBOL*. Barcelona, España: Paidotribo. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Fy25UCB8GXAC&oi=fnd&pg=PA9&dq=voleibol&ots=PmASxTvgHL&sig=nLrA7kWEBgu2utFTzGh692t59z8#v=onepage&q=a%C3%B1o&f=false>
- Lopez, M. Y. (2019). Martínez, J., & López, M. (2019). Prevención de lesiones en deportes de contacto. *Revista Medicina del Deporte*, 58(3), 134–142.
- Maglischo, E. W. (2009). *Natación: Técnica, entrenamiento y competición*. Barcelona: Service,S.L. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=OVGRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=NATACION&ots=5qtPZIWIO9&sig=EjnpUblXOgyj2LGu1CA1nrPNGKw#v=onepage&q&f=false>
- Manuel Reig García-Galbis. Raúl López-Grueso, J. M. (2024). *Ciclismo: salud, sostenibilidad y recomendaciones nutricionales*. Madrid: Academia Española de Nutrición y Dietética. Obtenido de [https://www.academianutricionydietetica.org/pro/uploads/NOTICIAS/Documentos/GruposEspecializacion/NuDAFD/AEND\\_hoja\\_informativa\\_ciclismo\\_final.pdf](https://www.academianutricionydietetica.org/pro/uploads/NOTICIAS/Documentos/GruposEspecializacion/NuDAFD/AEND_hoja_informativa_ciclismo_final.pdf)
- Pérez, G. Y. (2020). González, L., & Pérez, R. (2020). Preparación física específica en deportes de equipo. Editorial Deporte y Ciencia.

Praga, C. C. (2019). *Preparación física y mental en el boxeo para una pelea profesional. Estudio de caso*. Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), Monterrey. Obtenido de <https://eprints.uanl.mx/19484/1/Preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20y%20mental%20en%20el%20boxeo%20para%20una%20pelea%20profesional%20Cecilia%20Castor%20Praga.pdf>

Praga, C. C. (2019). *Preparación física y mental en el boxeo para una pelea profesional. Estudio de caso*. Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), Monterrey. Obtenido de <https://eprints.uanl.mx/19484/1/Preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20y%20mental%20en%20el%20boxeo%20para%20una%20pelea%20profesional%20Cecilia%20Castor%20Praga.pdf>

serrato. (2021). Serrato, A. (2021). *Planificación del entrenamiento en deportes colectivos*. Editorial Alto Rendimiento.

Spriet, L. L. (2017). *Nutrición deportiva para el baloncesto: recomendaciones basadas en la ciencia*. Barrington,: Gatorade Sports Science Institute (GSSI). Obtenido de <https://www.gssiweb.org/latam/sports-science-exchange/art%C3%ADculo/sse-164-nutrici%C3%B3n-deportiva-para-el-basquetbol-recomendaciones-basadas-en-la-ciencia>