

5 maneras de prepararte para la temporada deportiva

Revisado por: [Mary L. Gavin, MD](#)



Los deportes competitivos son muy entretenidos. Te ayudan a mantenerte sano, conocer a otras personas y te enseñan a trabajar en equipo. Si nunca practicaste un deporte, es tu oportunidad de probar algo nuevo. Pero los deportes también requieren de trabajo arduo y práctica. Por eso, comenzar una nueva temporada puede hacer que te sientas un poco nervioso.

Aquí encontrarás algunas cosas que pueden ayudarte a prepararte para el primer día:

1. **Ponte en forma.** Estar en forma te ayudará a facilitar el comienzo de tu temporada deportiva. Comienza escribiendo un plan de

ejercicio físico. Si tienes problemas para diseñar un plan o ejercicios, pídele ayuda a tu entrenador o a tu profesor de gimnasia. Si no puedes ir a un gimnasio o no tienes mucho tiempo disponible, existen muchas aplicaciones de ejercicio físico y ejercicios de entrenamiento en línea que puedes probar en tu casa.

Escribe las metas de la semana y los ejercicios que tienes pensado hacer. Programa horarios específicos para hacer ejercicio físico. Esto te ayudará a mantenerte [motivado](#) y no abandonar tu plan de ejercicio físico. También te ayudará a llevar un registro de las actividades que hiciste. Si te gustó algún programa de ejercicios, toma nota para poder repetirlo otra semana.

2. **Fíjate metas realistas.** Cuando te estés preparando para el inicio de la temporada deportiva, piensa en lo que deseas alcanzar. Tus metas pueden ser generales, como ser parte del equipo o ponerte en forma. Pero las metas más pequeñas y específicas son más fáciles de alcanzar y pueden ayudarte a alcanzar tu objetivo más general. Asegúrate de escribir tus metas y conversar sobre ellas con tus padres o tu entrenador; ellos pueden darte su apoyo. Si alcanzas una meta, fíjate nuevas metas. ¡Tener metas es una gran motivación!

3. **Revisa tu equipo.** Si estás retomando un deporte, pruébate el equipo y asegúrate de que te quede bien y sea adecuado para ti. Si practicarás un nuevo deporte, pregúntale al entrenador qué necesitarás. Puedes comprar el equipo usado o pedirselo prestado a tus hermanos o amigos para ahorrar dinero. Asegúrate de que todo tu equipo esté limpio y sea seguro usarlo. Si no estás seguro, pídele a tu entrenador que lo vea antes del primer día de práctica.

4. **Considera participar de un campamento deportivo.** Los campamentos deportivos ayudan a los jugadores nuevos y sin experiencia a practicar las habilidades necesarias antes de que comience la temporada. En los campamentos, suele haber jugadores universitarios, entrenadores y otros profesionales que enseñan lo necesario. La mayoría de los campamentos incluyen sesiones de práctica y, hacia el final del día, partidos informales. Las sesiones de

práctica ayudan a mejorar tus habilidades. Los partidos informales con otros participantes del campamento te permiten poner en práctica esas habilidades en una situación de juego real. Los partidos informales también pueden ayudarte a conocer la sensación de jugar en un equipo, si es que no estás acostumbrado a hacerlo. Muchas escuelas y universidades ofrecen clínicas y campamentos deportivos durante el verano y los fines de semana a lo largo del curso escolar.

5. **Consulta a tu médico.** Tu escuela o tu equipo necesitarán que te realices una [revisión médica deportiva](#) antes de ponerte a prueba o permitirte jugar. Como todos necesitan esta revisión para poder jugar, los médicos suelen estar más ocupados al inicio de la temporada deportiva.

Pídele a tu mamá o tu papá que programen una cita antes de que comience la temporada. Esto le dará al médico suficiente tiempo de completar todos los formularios para que puedas comenzar con tu deporte a tiempo. Si usas anteojos, considera visitar al oculista para que revise tu receta y te recomiende la protección adecuada para los ojos.

Si estás entrenando con un equipo o por tu cuenta, recuerda incluir tiempo de descanso en tu cronograma. Asegúrate de tener al menos 1 o 2 días a la semana sin entrenar ni practicar deportes competitivos. Deja de practicar un deporte determinado al menos durante 2 meses todos los años para prevenir las [lesiones por esfuerzo repetitivo](#).

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.