

**GestiónFit - Especialistas**

<https://www.gestionfit.com/>

# **LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN EL FITNESS- Félix Benites.**



## **CONCEPTOS DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA.**

Con más de 25 años de trayectoria en la industria del fitness, Félix Benites, comparte conceptos relevantes hacia el significado de la preparación deportiva, y sus aplicaciones.

### **FORTALECER LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL GIMNASIO.**

Todo deportista que apunta al alto rendimiento, ya sea amateur o profesional, debe realizar ejercicios basándose en la especificidad de su deporte, en la temporada que se

encuentra según la planificación rumbo a la próxima competencia y en la individualidad de cada atleta.

Todo lo anterior debe estar sujeto a una serie de evaluaciones que nos brindará una visión clara de las necesidades que tienen cada uno, como por ejemplo rangos de movilidad articular, grados de estabilidad y flexibilidad, fuerza específica, eficiencia cardíaca y más.

Así pues, los ejercicios en el gimnasio deben ser perfectamente escogidos y adaptados a la necesidad del competidor con el fin de potenciar y desarrollar las capacidades, cualidades y habilidades del individuo.

## **RIESGOS.**

Los riesgos más comunes de los deportistas cuando no asisten al gimnasio a complementar su disciplina deportiva son:

-Desarrollo inadecuado de capacidades, cualidades y habilidades para el deporte que practica.

-Probabilidades altas de lesiones durante el entrenamiento técnico o peor aún durante la competencia o prueba.

-Poca tolerancia a las cargas de entrenamiento técnico y competitivo.

-Probables descompensaciones musculares que entorpecen los gestos técnico deportivos, por ejemplo un exceso de masa muscular hipertrófica para algunos deportes.

## **EJERCICIOS RECOMENDADOS.**

Definitivamente el entrenamiento funcional deportivo o ejercicios funcionales específicos son los más recomendados para que los deportistas realicen ejercicios en el gimnasio, todo dependerá de la necesidad del deporte y el deportista.

Así pues, debemos trabajar como base la movilidad, estabilidad y flexibilidad articular, establecer ejercicios que estimulen movimiento en cadenas integrando las cadenas cinéticas musculares del tren superior y tren inferior, para luego pasar a realizar ejercicios que mejoren las capacidades físicas como la fuerza, resistencia y velocidad.

Siguiente a esto es importante determinar las cualidades necesarias para el deporte realizado, así pues trabajar estas cualidades con gestos similares a los deportivos, pues serán imprescindibles para mejorar sus habilidades técnicas.

De este modo los dejamos listos para que el Coach principal y su equipo pueda crear la estrategia correcta para la competencia.

Félix Benites.

Director de One Movement Health Center y Atom Dojo.

**Link to Original article:** <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/la-preparacion-deportiva-en-el-fitness-felix-benites?elem=336976>