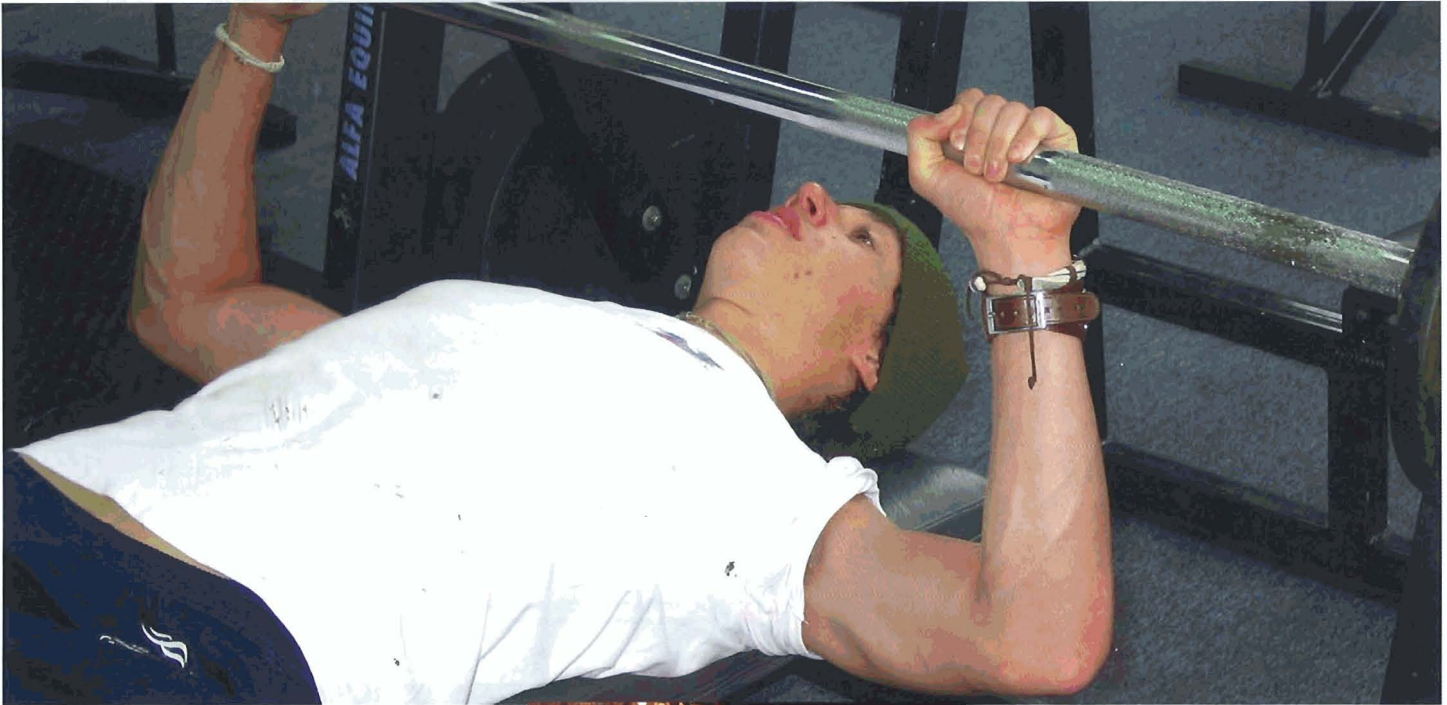


PREPARACIÓN FÍSICA

# MEJORES, PROPÓSITOS MEJORES RESULTADOS



por Lic. Jesús Hernández



Ahora que inicia el año, es un buen momento para analizar lo que hicimos en el acondicionamiento físico y los resultados que obtuvimos, y si éstos estuvieran acordes a nuestros objetivos trazados. Cuando practicamos un deporte específico, éste va a tener exigencias en resistencia, velocidad, agilidad, flexibilidad y fuerza, estas cualidades hay que desarrollarlas en un programa de entrenamiento que puede ser trimestral, semestral y anual; de acuerdo a las competencias en que se va a participar y el nivel del atleta.

Tenemos que iniciar haciéndonos evaluaciones de acondicionamiento físico de acuerdo a las disciplinas que practiquemos y estos resultados nos servirán para crear el programa a desarrollar a cada atleta. Esta evaluación debe repetirse cada 30 días.

Un ejemplo de cuando un atleta lleva un plan de entrenamiento de acondicionamiento físico planificado y conlleva a un resultado garantizado, es el caso del atleta Fabián Flores Mananteau, quien bajo mi asesoramiento físico y trabajo



constante obtuvo resultados satisfactorios, siendo reconocido por la CDAG como "El mejor Atleta del Año 2006", por una evaluación integral, es decir, disciplina, asistencia a los entrenamientos, aprovechamiento académico y resultados deportivos.

A continuación, Fabián Flores nos contesta las siguientes preguntas:

*¿Cuáles fueron tus mejores resultados en el año 2006?*

Obtuve primer lugar Nacional, primer lugar Centroamericano y del Caribe, tercer lugar Panamericano y número 68 a nivel mundial.

*¿Qué importancia le das a condición física?*

Es la base para que mi organismo resista las exigencias que mi deporte (triatlón) requiere, y de esta forma evitar los raspones, y estar siempre en forma a nivel competitivo.