

Título del Ensayo: **LA DIGITALIZACIÓN DEL DEPORTE**

Nombre y Apellido del Autor: **KARITO VEGA RAYME**

Nombre y Apellido del Educador: **HUMBERTO MENESES OLÓRTEGUI**

Nombre del Curso: **HABILIDADES PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL
DE AGENTES DEPORTIVOS - 2021**

Fecha de Presentación del Trabajo: **05/05/2021**

LA DIGITALIZACIÓN DEL DEPORTE

El deporte y sus beneficios es una red de mejora tanto en nuestra salud física, mental o psíquica. A través del deporte podemos mejorar en la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y resaltar la propia sensación de bienestar. Todas estas cuestiones nos van a llevar a obtener una personalidad más caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Por lo tanto, demostrado queda que la práctica deportiva de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades. El ejercicio físico de corta o larga duración contribuye a establecer un clima de bienestar mental y mejora en la autonomía de las personas, pero debemos destacar que también tiene una gran mejora en las diferentes enfermedades que abundan en nuestra sociedad como son la osteoporosis, la hipertensión o la crisis diabéticas.

Una vez presentado la multitud de beneficios que puede traernos la realización de una actividad física regulada y mantenida en un período de tiempo, destacaremos también de qué manera se puede contribuir para tratar la salud y el bienestar del deporte. Al margen de lo anteriormente mencionado, la actualidad está regida por el uso de las nuevas tecnologías, ya que son una fuente de información constante y en plena ebullición que nos permite recoger todo tipo de datos, la diversidad de problemas o factores que se nos presentan en la cotidianidad de los días.

Aprovechando este contexto de la actualidad, el deporte también se ve beneficiado con la llegada de las TIC. La incorporación de las nuevas tecnologías, en este caso la utilización de las apps en el deporte, nos ayuda por la diferente multitud en la variedad de aplicaciones que existen para establecernos entrenamientos la notabilidad de la mejoría en la relación de entrenamientos y salud. Las Apps deportivas (o aplicaciones deportivas) se encuentran en constante expansión. Según el artículo realizado por Schwartz-Basca en el año 2015 existían más de 100.000 aplicaciones relacionadas, o que se incluían, en el ámbito de la salud, esto, junto al ingente número de accesorios que existen, cada uno con sus especificaciones propias, hace que resulte imposible tener una visión general de todas ellas, por lo que su análisis debería realizarse en función de determinados aspectos como la población a la que van dirigidos, su coste, su función principal, etc.

Como ya he mencionado en el apartado anterior, el mundo de las apps deportivas ha llegado a infinidad de ámbitos en nuestra vida cotidiana. Centrándonos un poco más en el aspecto deportivo, podemos comprobar de qué manera se han instalada en diversos equipos con la finalidad de controlar sus entrenamientos.

Una aplicación para móvil no sustituye a un profesional del ejercicio, partimos de esa base, ya que el factor humano es el aspecto primordial para que el cuerpo no sólo consiga sus objetivos sino que tampoco sufra. Sin embargo, este tipo de programaciones son de mucha ayuda para adentrarnos en el mundo de la actividad física y deportiva ya que nos van a ayudar a cómo entrenar, calcular los progresos personales, conocer los intervalos de los ejercicios o controlar una rutina deportiva .

Estas aplicaciones están centradas únicamente en la mejora de nuestra actividad física, la motivación de realizar una práctica deportiva y acabar con el absentismo en edades escolares. Ciertamente es que no todas las aplicaciones tienen la misma veracidad y fiabilidad cuando realizamos la práctica deportiva, pero sí están centradas en su mejora y motivación.

Si hacemos hincapié en el ámbito del rendimiento deportivo podemos destacar infinidad de apps deportivas que se utilizan para la mejora del mismo, como por

ejemplo de la aplicación llamada: MY JUMP, cuya finalidad es medir la altura de los saltos. Podría ser muy recomendada para la utilización con niños y niñas en edades escolares cuando hagan referencia a una prueba de atletismo. Les servirá dicha apps para obtener esa motivación.

Por el contrario, si nuestra intencionalidad es centrarnos más en el ámbito del fitness, el cual requiere encuadrar estas apps en edades fuera de la primaria, podemos encontrar diferentes aplicaciones. Algunas de ellas pueden ser: SEVEN MINUTES WORKOUT o CARDIO TRAINING, ambas apps son efectivas para marcar la actividad mínima necesaria para realizar en un día, pero no sería equivalente para medir ejercicios de mayores intensidades.

Como conclusión, el factor que ocupa en la actualidad las apps deportivas ha llegado para instalarse de pleno en nuestra sociedad, ya que nos aporta una importante fuente de información y variedad de usos con las diferentes aplicaciones existentes para cualquier tipo de necesidad, bien sea para iniciarse en la actividad física y deportiva o para incrementar la intensidad en actividades de mayor rendimiento. Además, no sólo es beneficio para los propios deportistas, sino también para sus entrenadores, abarcando por supuesto en el ámbito más profesional del deporte. Estas apps deportivas nos ayudan a encontrar una importante fuente de motivación, conocimiento e información para poder introducirnos en la realización y su uso nos ayuda a obtener no sólo un beneficio en la salud, sino también en la mejora de la condición física.

Bibliografía

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN NUTRICIONAL (2016). *Actividad física en niños y adolescentes en España. Informe2016, 1-11.*

CINFASALUD (2015). Alimentación en edad infantil. Revista online.

RAMIREZ, W-VINACCIA, S (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico.* SCIELO. *Revista de Estudios Sociales.* Bogotá.

GARCÍA ALLEN, J (2016). *Los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico.* *Psicología.* Revista online.

REAL DECRETO 126/28 DE FEBRERO (2014). BOE.

ORDEN 27 DE MARZO (2015). *Área de Educación Física.* BOJA. Núm. 60,7.

ABC (2007). *La condición física y la salud.* Madrid. ABC.

WEB CONSULTAS (2018). *Beneficios del ejercicio físico.* *Revista de Salud y Bienestar online.*

MUNDO ENTRENAMIENTO. EL DEPORTE BAJO EVIDENCIA CIENTÍFICA. *La ciencia de las apps deportivas.* Revista online

