

# Marcha programa de capacitación deportiva



FOTO: Archivo

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** A través de un boletín de prensa por parte de la subdirección de cultura física y en coordinación con la subdirección de medicina y ciencias aplicadas al deporte informó que, el **Instituto Sudcaliforniano del Deporte** puso en marcha un **programa de capacitación deportiva** con la finalidad de que las personas que hacen deporte tengan los conocimientos básicos en la prevención de lesiones, nutrición y la comunicación entrenador-atleta.

Al respecto, el subdirector de medicina deportiva Carlos Argueta Aguilar señaló que el dinamismo del deporte obliga tanto al personal de apoyo como a los entrenadores a la capacitación continua y constante, más ahora que se está en

periodo precompetitivo, para llegado el momento saber cómo responder a una situación que se presente con los deportistas.

De acuerdo con el comunicado, Argueta Aguilar señaló que los cursos están a cargo de personal de fisioterapia, los que se encargarán de desarrollar lo relacionado al tema de prevención, manejo y atención de lesiones, teniendo muy buena respuesta en el primer módulo, y más adelante se tocará un punto muy importante como es la nutrición deportiva, que indica el tipo de nutrimentos y complementos que requiere el atleta.

Los cursos se llevan a cabo de manera general, dirigido a todo público vía zoom, aprovechando las bondades de la tecnología que permite a personas de los otros municipios recibir la capacitación sin tener que desplazarse a la capital del estado con los costos que eso representa, solo es cuestión de registrarse ante la subdirección de cultura física del **INSUDE**.

Más adelante, dijo, el programa de capacitación será más específico acorde a los tipos de deportes, una vez que se inicie formalmente la etapa competitiva que es cuando se requiere que el atleta cuente con los recursos para alcanzar los resultados que se planifica en el periodo correspondiente, señalando que el área a su cargo le da el seguimiento durante el proceso dando resultados favorables al Estado concluyó el boletín de prensa.

□