Bienvenido a la red de creadores de Redeportes. Nuestro objetivo es posicionar tu conocimiento y conectar tu perfil con miles de usuarios del sector deporte, fitness y bienestar. Para garantizar la calidad, legibilidad y el buen posicionamiento (SEO) de tus publicaciones en buscadores, te pedimos seguir estos lineamientos.

1. Lineamientos Generales (Para todas las publicaciones)

- **Originalidad:** El contenido debe ser 100% original. No aceptamos textos copiados de otros sitios web o generados íntegramente por IA sin revisión humana. El plagio resultará en el rechazo del artículo.
- **Tono y Estilo:** Profesional pero accesible. Escribe para ser entendido tanto por colegas del sector como por usuarios finales (clientes, deportistas amateur). Evita la jerga excesivamente técnica sin explicarla.
- **Formato Visual:**
    - Usa párrafos cortos (máximo 4-5 líneas) para facilitar la lectura en teléfonos móviles.
    - Utiliza subtítulos (H2 y H3) para dividir los temas.
    - Incluye listas o viñetas cuando enumeres beneficios, pasos o características.
- **Enlaces (Links):** Puedes incluir hasta 2 enlaces hacia tus propias redes sociales o sitio web dentro del texto, y se recomienda incluir al menos 1 enlace a fuentes confiables (estudios, instituciones) si citas datos estadísticos.
- **Perfil del Autor:** Asegúrate de tener tu perfil de Redeportes actualizado con tu fotografía, biografía corta y "Credenciales Verificadas" (si aplica). Esto aparecerá al final de tu artículo.

2. Tipos de Publicaciones y Estructura Sugerida

Dependiendo del enfoque de tu texto, adapta tu contenido a una de las siguientes categorías.

A. Artículo Técnico / Educativo

Ideal para explicar metodologías de entrenamiento, nutrición, prevención de lesiones o gestión deportiva. Son los textos que más autoridad generan.

- **Extensión recomendada:** 800 a 1.500 palabras.
- **Estructura:**
    - **Introducción:** ¿Cuál es el tema y por qué es importante para el lector hoy?
    - **Desarrollo:** Divide el tema en 3 o 4 subtítulos lógicos. Si mencionas estudios, cita la fuente (ej. "Según un estudio del Colegio Americano de Medicina del Deporte en 2023...").
    - **Aplicación práctica:** ¿Cómo puede el lector usar esta información en su rutina o negocio?
    - **Conclusión:** Breve resumen de la idea principal.
    - **Referencias (Opcional pero recomendado):** Formato simplificado al final del texto (Autor, Año, Título, Enlace).
    -

B. Guías y "Paso a Paso" (How-To)

Contenido muy buscado en internet. Enseña a hacer algo específico (ej. "Cómo estructurar un microciclo de fuerza" o "Cómo elegir tu primera bicicleta de ruta").

- **Extensión recomendada:** 600 a 1.200 palabras.
- **Estructura:**

- **Introducción:** El problema a resolver y los beneficios de seguir la guía.
- **Requisitos previos:** ¿Qué necesita el usuario antes de empezar? (Materiales, nivel físico, etc.).
- **El Paso a Paso:** Enumerado claramente (Paso 1, Paso 2...). Usa negritas para destacar la acción principal de cada paso.
- **Errores comunes:** Una sección de advertencia sobre lo que NO se debe hacer.

C. Reflexiones, Opinión y Experiencias

Textos más personales orientados a generar debate o compartir lecciones del sector (ej. "El impacto de la salud mental en el deporte de alto rendimiento").

- **Extensión recomendada:** 500 a 1.000 palabras.
- **Estructura:**
  - **El Gancho:** Una anécdota personal, un dato impactante o una afirmación fuerte.
  - **Contexto:** Explicación de la situación actual o el problema en la industria.
  - **Tu Perspectiva (Argumentos):** Por qué piensas de esa manera, basado en tu experiencia profesional.
  - **Llamado al debate:** Una pregunta final invitando a los lectores a dejar sus comentarios o contactarte.

D. Reseñas y Casos de Éxito

Ideal para evaluar equipamiento deportivo, libros del sector o mostrar los resultados comprobables de un programa de entrenamiento con un cliente (con su permiso).

Extensión recomendada: 500 a 900 palabras.

- **Estructura:**
  - **Contexto:** ¿Qué estás evaluando o quién es el cliente del caso de éxito?
  - **El Reto / La Promesa:** ¿Qué problema venía a solucionar este producto o servicio?
  - **Desarrollo / Experiencia real:** Aspectos positivos, negativos y datos medibles.
  - **Veredicto Final:** ¿A quién se lo recomiendas y por qué?

3. Proceso de Envío y Aprobación

1. **Prepara tus archivos:** Guarda tu artículo finalizado en formato Word (.doc o .docx). Ten listas la imagen de portada en alta resolución y cualquier imagen interna adicional que desees incluir para ilustrar el texto.
2. **Envía tu solicitud:** Ingresa a https://redeportes.com/enviar-articulo/ y diligencia el formulario con tu información profesional y los detalles de la publicación.
3. **Sube el material:** Adjunta tu documento Word y las imágenes correspondientes en los campos indicados dentro del formulario.
4. **Revisión y Publicación:** Nuestro equipo editorial revisará el material. Si cumple con los lineamientos de esta guía, será publicado en un periodo de 15 a 20 días hábiles. Recibirás un correo automático de confirmación con el enlace para compartirlo.