

“Hacia una práctica corporal segura y productiva en sectores populares. Caso: asociación de deportes y futbol libre”

Prof. Lic. Gustavo Ariel Mirco.

Profesor a/c de Cátedras Entrenamiento y Análisis del Movimiento. Universidad Nacional del Comahue. S. C. de Bariloche. Rio Negro.

e-mail: [analisisentrena@yahoo.com.ar](mailto:analisisentrena@yahoo.com.ar)

tel.: 520922 ó 02944 15 571964

## **Introducción**

El presente proyecto tiene como fin capacitar a los entrenadores e instructores de las diversas disciplinas en lo que respecta a la práctica de ejercicios físicos en la niñez. La Institución beneficiaria es la Asociación de Deportes y Fútbol Libre, organización principalmente dedicada al desarrollo de actividades deportivas que nuclea a clubes barriales con escaso apoyo económico estatal.

El primer año comprenderá acciones destinadas al trabajo con niños de 6 a 12 años, mientras que en el segundo año se prevé el seguimiento del trabajo realizado en estas edades a la vez que la capacitación es destinada a los niños entre 13 y 18 años.

Los contenidos se transmitirán a través de charlas informativas de carácter expositivo, proyección de videos con debate posterior y talleres teórico-prácticos. En cada etapa el personal asistente recibirá una cartilla con la información a tratar. Coordinaran los encuentros el equipo docente encargado del proyecto y 10 alumnos de la carrera de Educación Física.

La contrapartida del proyecto se dará al permitir a los alumnos del Crub realizar prácticas de la cátedra Entrenamiento, en concreto se espera que progresivamente estén a cargo de sesiones de entrenamiento que lleve adelante Adeful. Se espera que al finalizar todas las etapas del proyecto las posturas y ejercicios inconvenientes detectados en el diagnóstico no se realicen mas y que el tipo e intensidad de las cargas aplicadas en los mismos sean adecuadas a la edad de los entrenandos.

Después de recibir la solicitud de capacitación en el departamento de Educación Física por parte de la asociación ADEFUL<sup>1</sup>, se realizan visitas a las prácticas deportivas realizadas por dicha institución constatando que en las mismas se incurría en errores de

---

<sup>1</sup> Asociación de Deportes y Fútbol Libre.

entrenamiento de diversa magnitud. Al conversar con el personal a cargo, el mismo manifiesta la necesidad de perfeccionamiento en los que respecta al entrenamiento y cuidado de los deportistas. A partir de ese momento se comienza a trabajar en la confección del presente proyecto teniendo como principal objetivo la modificación de dichas prácticas en función de la disminución del riesgo de lesiones de los practicantes y en segundo lugar la optimización del tiempo dedicado a los entrenamientos con el fin de lograr los mejores avances en su preparación deportiva. Las acciones estarán dirigidas, por un lado, a incluir en la agenda de las actividades de la organización ADEFUL el cuidado del cuerpo en función de un concepto de salud basado en lo preventivo y, por otro lado, incorporar la temática en la formación de los graduados de la carrera del profesorado en Educación Física.

Se espera compartir con los líderes y dirigentes de los clubes barriales, un espacio de intercambio para modificar prácticas y propiciar un espacio que de oportunidad de acceder a la reflexión y capacitación de los formadores.

### **Problemas relevantes.**

- Escasa información acerca del correcto entrenamiento que deben seguir los niños según su crecimiento, maduración y desarrollo.
- Preocupación por el aumento de lesiones y/o dolencias en deportistas.
- Algunos integrantes de los equipos no entrenan regularmente pero si participan de cada partido
- Falta de elementos didácticos adaptados a las diferentes etapas evolutivas. Solo cuentan con material deportivo para adultos.
- No cuentan con material tecnológico necesario para evaluar la condición física de los deportistas.
- La recaudación anual no es suficiente para la contratación de capacitadores en las temáticas requeridas.

### **El problema objeto del proyecto**

Los niños de corta edad, y hasta los adultos en gran parte de los casos realizan ejercicio físico por placer. Otro grupo de deportistas tiene como principal objetivo el competir para ganar y el llegar a formar parte de algún equipo de primera división. Sin

conocer porque cada persona se inclina hacia el deporte, cabe suponer que ninguna de ellas espera lesionarse o que la práctica del mismo altere su salud.

Más allá de porque las personas comienzan con la realización del ejercicio, es evidente que lo realizan por alguna necesidad sentida. Según lo mencionado en el diagnóstico, puede comprobarse a través de la simple observación que la gran mayoría de estos practicantes presentan algún tipo de error en la técnica de los movimientos o en la carga física que deben soportar en cada sesión de entrenamiento. Pero hay cosas que no pueden observarse a simple vista, como el aumento de la frecuencia de aparición de dolencias físicas y/o lesiones en relación a las prácticas deportivas cotidianas. Además de los entrenamientos, durante las competencias también se dan accidentes o lesiones que, en su gran mayoría, podrían evitarse. Esta situación ha despertado la preocupación de los dirigentes de Adeful.

## ACCIONES REALIZADAS HASTA EL MOMENTO

Debido al retraso en el aporte de los recursos económicos por parte de la Universidad Nacional del Comahue, el proyecto ha sufrido un retraso de un año. Si a esto se le suma el período de evaluación del mismo hasta su aprobación y los recesos invernales y estivales, el espacio de tiempo total suma aproximadamente dos años. Debido a que la institución destinataria del proyecto se caracteriza por constantes cambios en sus políticas deportivas sumado a otras federaciones que también se dedican al fútbol infantil en la ciudad, es que se ha decidido que antes de comenzar las tareas de capacitación, se vuelva a diagnosticar en forma general la situación de la Asociación de Deportes y Fútbol Libre (ADEFUL)

El nuevo diagnóstico permite advertir que la mayoría de los niños practicantes del fútbol de Adeful han decidido participar de la "Liga de Fútbol de Bariloche" o se inscribieron en el campeonato de fútbol barrial organizado entre la Municipalidad de S. C. de Bariloche y Adeful. Debido a ello el proyecto se está reorganizando a fin de poder adaptarlo a la nueva situación y de este modo, poder cumplir con los objetivos propuestos.

Actualmente se están planificando los encuentros de capacitación tanto para alumnos de la carrera de educación física como para el personal encargado de las actividades deportivas en la Asociación Adeful. Muchas gracias

Bibliografía:

Di santo Mario, (2006): *Amplitud de Movimiento*. Ed. Gráficamente Ediciones. Córdoba, Argentina.

Donald A Mahler y otros (1999): *Manual para la valoración y prescripción del ejercicio*. Ed Paidotribo, Barcelona. España

García Manso, Navarro Valdivielso, Ruiz Caballero (1996): *Bases Teóricas del entrenamiento deportivo*. Ed Gymnos. Madrid, España.

Giraldes Mariano. (1989): *La gimnasia Formativa en la niñez y adolescencia*. Ed. Stadium, Buenos Aires, Argentina.

Guillen del Castillo Manuel, (2002): *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. Ed. Médica Panamericana. Madrid, España.

Howlley Edward, Franks Don (1995): *Manuel del Técnico en Salud y Fitness*. Ed. Paidotribo, Barcelona.

Redondo Gustavo, (2008): *“Actualizaciones en Análisis del Movimiento”*. Editado por Instituto Superior de Ciencias de la Salud, Bs. As

Carta Internacional de la Educación Física y del Deporte (UNESCO/1978)

Declaración Universal de los Derechos Humanos (Naciones Unidas/ 1948)

Iª Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados por la Educación Física y los Deportes (UNESCO/1976).

Manifiesto de la Federación Internacional de Educación Física. FIEP. (2000)