



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

“LA PRÁCTICA DEPORTIVA, UNA PASIÓN QUE FORMA Y ENSEÑA”

Siempre se mencionan por un lado, las virtudes de la práctica deportiva y su beneficio en la juventud y, por otro, el deporte de alto rendimiento que, en busca de metas exigentes, deja de ser saludable. Sin embargo, Huxley (1969), en Gutiérrez (2004), ya señalaba que el deporte bien utilizado puede estimular el respeto por las normas, el esfuerzo cotidiano, y los intereses personales por sobre el grupo, entre otros aspectos. A partir de esta contraposición, y sin pretender resolverla sino tan sólo proporcionar más elementos de juicio, me interesa compartir una experiencia que me llena de orgullo y que me permite seguir insistiendo en la práctica deportiva regular, constante y guiada.

Quiero compartir mi experiencia como entrenadora y, en particular, la de la parte de la historia de vida de una ex gimnasta, a la cual entrené por más de 10 años, enfocándome en los beneficios que ella obtuvo de la práctica regular de la actividad deportiva en relación a su desarrollo profesional ulterior. No me referiré a la salud o a la calidad de vida, temas sin duda importantes, sino que me enfocaré en aspectos puntuales que le permitieron ser considerada y seleccionada para un alto puesto que, dicho sea de paso, era muy difícil de lograr sólo en base a credenciales objetivas. Por estas razones me permito contarles algo de esta historia que, creo, merece ser rescatada, porque nos permite, a todos los que tenemos o tuvimos alguna vez algún equipo deportivo donde trabajamos arduamente con niños y jóvenes, destacar esas dimensiones por las que luchamos y logramos inculcar en nuestros deportistas escolares, las cuales, además, trascendieron en muchos casos la estrictamente deportiva en su desarrollo como adultos.

Hace más de 30 años comencé a formar y entrenar a un equipo de gimnasia rítmica en un colegio particular reconocido en Chile. El colegio se caracterizaba por ser de rigurosa exigencia académica, con pruebas de idioma (alemán e inglés internacionales). De este modo, si los alumnos no rendían en el manejo fluido del idioma alemán, aunque tuviesen excelentes notas en las otras asignaturas, tenían que abandonar el establecimiento. Este equipo de gimnasia rítmica debía representar al colegio en todas las competencias regionales y nacionales, para lo cual entrenábamos tres veces a la semana durante un mínimo de tres horas en cada ocasión. En esa época, el equipo (conjunto e individual) lo constituían chicas entre 5 y 15 años de edad. Actualmente, muchas de ellas son abogadas, médicos, dentistas, psicólogas, psicopedagogas, kinesiólogas, en fin, todas exitosas mujeres en sus trabajos. Si bien es cierto que competíamos y entrenábamos duro, no éramos la selección chilena y no teníamos entrenamientos de 8 horas diarias mínimo, sin embargo, plenamente reconocidas en el medio. Una de las integrantes del equipo se destacaba por sus series individuales, representando a Chile por más de ocho años, teniendo para ello que viajar frecuentemente a la capital (a más de cien kilómetros de distancia) y someterse a entrenamientos duros paralelos a los estudios escolares, como también en los períodos de vacaciones.

Cuando las integrantes del equipo de gimnasia, ya algo mayores, comenzaron a titularse en sus respectivas profesiones, me invitaron a sus celebraciones en sus casas y no hubo ninguna que no se acercara a mí y me dijese: “no sabes lo que me acordé de ti en mi examen de grado”, o “cada vez que debía disertar frente a mi curso o personas externas, me acordaba de tus instrucciones, especialmente esa de respira, y demuestra lo que sabes”. Esos comentarios, y otros de la misma naturaleza, no pasaron en mi cabeza (y corazón) en vano. Aún ahora, pese al paso de los años, no hemos perdido este hermoso contacto con las gimnastas de otrora.

Como les adelantara, enfocaré mi relato en la gimnasta más destacada del equipo, que logró, a partir de ese entrenamiento escolar, complementado con el trabajo con las gimnastas de selección, llegar a ser la campeona nacional chilena y, esto es lo que intento ahora destacar. Actualmente, se desempeña como abogada para Latinoamérica de una compañía multinacional norteamericana, posición laboral difícil de alcanzar en un país y en una profesión, queramos o no, “dominada por los hombres”.

Un día, hace ya algunos años atrás, ella me llama y me comenta: “¿tú sabes lo que me preguntaron para ingresar a mi trabajo actual?, ¡no te imaginas! Hablé más de la gimnasia y de mis entrenamientos que de mi formación profesional.” Y es eso, en resumen, lo que quiero compartir hoy con ustedes: el cómo, quizás y no de manera premeditada, ayudamos a esas “personitas” que estaban con nosotros (profesores – entrenadores) en la etapa escolar a construir su futuro y forjar experiencias que las ayudarán por toda la vida. Voy entonces a contar algunos de los aspectos de la entrevista laboral que tuvo esta gimnasta, que nos permitirá reflexionar acerca de lo que nosotros hacemos en más de una ocasión en nuestros entrenamientos.

Uno de los aspectos que interesó a esta compañía multinacional era saber más acerca de cómo esta postulante al cargo lograba realizar varias cosas a la vez; es decir, asistir a clases y estudiar en un colegio de alto rendimiento académico,

hacer sus tareas, entrenar, tener tiempo para la vida social y familiar, preparar todos los esquemas, elegir la música, probarse y -porque no- diseñar sus mallas. Todo esto, que para ella era “normal” en su vida, se reducía a “lograr priorizar” y controlar sus tiempos. Ciertamente, cuando uno ama su deporte logra, a temprana edad, conciliar todo lo señalado. Estos aspectos eran muy importantes en el cargo que asumiría, dado que en el futuro trabajo debería estar sometida a presión y resolver problemas de último minuto, siendo fundamental la capacidad de “no colapsarse por estrés”. Era importante ser creativo en la urgencia y responder eficientemente.

Otro punto importante para este trabajo era tener la habilidad de hablar en público y de manejar grandes audiencias. Si bien es cierto, en la gimnasia rítmica no tienes que hablar, sí debes “pararte en malla” delante de jueces y públicos diversos; y no solo en las competencias, sino que en diferentes espacios tales como televisión, eventos deportivos, presentaciones sociales, etc. Por tanto, tener que hacer exposiciones públicas en el trabajo, prácticamente “no me representaba gran dificultad”, señalaba mi ex gimnasta. Es curioso como el hecho de presentarse solas desde pequeñas en un espacio consignado para ello, rodeadas de muchos espectadores y jueces que las evaluaban, trascendería más allá de la disciplina deportiva, creando esa fortaleza y seguridad en sí mismas.

Cuando una recuerda esos entrenamientos después de clases, en los que las integrantes tenían que quedarse en el colegio toda la tarde, regresando a sus casas tras al menos una hora de viaje, siéndoles casi imposible pensar en estudiar después de la práctica, debían igualmente responder a sus responsabilidades académicas. Se trabajaba duro, dado que el tiempo siempre era escaso, por lo que en más de una ocasión las chicas estudiaban juntas y, luego de almorzar, se dedicaban a preparar sus tareas y deberes escolares. Los entrenamientos obviamente no eran fáciles y había que cumplir con las metas propuestas. Los campeonatos y eventos deportivos no eran excusa para no cumplir con las otras exigencias del colegio. Viajábamos por lo general los fines de semana a una competencia y, en más de una ocasión, el lunes debían rendir una prueba. No era opción tratar de no hacerla; lo máximo que ellas podían solicitar era adelantar la evaluación. El colegio, por su parte, era sumamente estricto en el cumplimiento de obligaciones y fechas. Muchas veces, tanto entrenadora como gimnastas, lo consideramos injusto, pero, ya pasado el tiempo, nos damos cuenta de que estas exigencias permitían que ellas se ordenaran, priorizaran actividades y sortearan estas dificultades exitosamente. Y qué mejor aprendizaje que aquello: la vida real, en el mundo de los adultos, no para, no se pospone, no tiene “perdonazos” y, muchas veces, tienes que rendir en todos los roles que juegas, pese a que las circunstancias no acompañen o los tiempos no sean suficientes.

Así como lo señalan Cruz (2004) en Gutiérrez (2004), Gutiérrez (1995, 2003), Kleiber y Roberts (1981), Sage (1998) y otros autores, las virtudes y cualidades positivas tales como la justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad, esfuerzo, entre otras, fueron aspectos que marcaron su vida y los que fueron muy valorados en esta entrevista, permitiéndole desarrollar habilidades blandas y ética profesional, elementos fundamentales para un desarrollo profesional exitoso.

Creo importante insistir en el aporte que conlleva la práctica físico – deportiva y, consecuentemente, reclamar una mayor atención en la educación física y el deporte escolar en los planos educativos y formativos, dado que son los espacios apropiados para instalar en los jóvenes estilos de vida saludable y el aprendizaje y apropiación de valores que perdurarán por toda la vida.

Agradezco a mis gimnastas, en especial a Ainhoa, quien me ha permitido compartir su historia y experiencia en el ámbito laboral, la posibilidad de motivar a cada uno de los que estamos vinculados con la práctica de actividad física y deportiva a que sigan insistiendo en su importancia y, por qué no, a intentar persuadir de su relevancia a aquellos que no logran aún visualizarla.

Alda Reyno Freundt

Profesora de Educación Física
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Playa Ancha - Chile

Referencias bibliográficas:

Gutiérrez, M. (1995). *La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid, Gymnos.

Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona, Paidós

Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista Educación*, 335, 105 – 126.

Kleiber, D.& Roberts, G. (1981). The effects of sport experience in the development of social character: A preliminary investigation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 114-122.

Sage, G. (1998). Character Development. Does Sport Affect Character Development in Athletes. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 69,15-18.