Panamericanos 2023: las claves para formar deportistas de alto rendimiento

Los juegos Panamericanos y Parapanamericanos Santiago 2023 han revolucionado el ámbito deportivo de nuestro país. De esta forma, las jornadas han contado con una gran cantidad de público asistente en las distintas disciplinas en competencia.

Sin embargo, los deportistas en cada una de las categorías han debido atravesar un largo camino de sacrificios ligados a los entrenamientos de alta exigencia. Así lo detalló, Jacqueline Páez, profesora de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), quien afirmó que para que un deportista pueda llegar a competir en el alto rendimiento se deben combinar diversos factores.

Anuncio Patrocinado

“La familia es la red de apoyo más importante. Hoy en los juegos Panamericanos Santiago 2023, podemos ver cómo los deportistas a los primeros que abrazan tras conseguir un logro es a su familia”, sostuvo Páez, quien además es coordinadora del Ámbito Deportivo del plan de estudios de la Carrera de Pedagogía en Educación Física en la PUCV.

Páez resaltó que “creer que el hijo, un niño o niña en la escuela tenga la posibilidad de realizar deporte, evidentemente es significativo en el desarrollo del deportista. Muchos de nuestros deportistas, a través de la red familiar, logran obtener el rendimiento que hoy día demuestran”.

Pero no sólo el ámbito o entorno familiar forja a los grandes atletas del mañana, también existen otros componentes, como por ejemplo el rol del Gobierno y los colegios. “En este ámbito se ha logrado avanzar en ciertas becas y estímulos a los deportistas, pero ya cuando tienen un rendimiento deportivo. El Ministerio del Deporte hoy en día levanta programas para satisfacer las necesidades de la comunidad y tener un programa que permita a los niños incorporarse al deporte, como por ejemplo el CEM (Crecer en Movimiento) y los CER (Centros de Entrenamiento regional), pero sin duda que todo lo que se pueda aportar desde ese ámbito, como por ejemplo subvención de viajes o becas, el aumento de la experiencia y el roce deportivo, o que conozcan otras realidades, es vital para poder contar con deportistas de alto rendimiento”, detalló Páez, quien agregó que “en cuanto a los colegios también es fundamental su rol para incentivar la realización y la práctica sistemática de deporte”.

Pero ¿A qué edad es recomendable que las personas comiencen a realizar deporte?

Para la docente de la Escuela de Educación Física de la PUCV, Jacqueline Páez, “la actividad física se debe desarrollar desde los primeros hitos del movimiento, ya que todo lo que implica es parte de la evolución del ser humano, por lo tanto, propiciar espacios de práctica motriz temprana es muy importante al momento de ir desarrollando las conductas motrices que van a llevar a movimientos más técnicos y refinados, que en definitiva son la base para el desarrollo de una técnica deportiva”.

Según la especialista es de suma importancia que el niño en una primera etapa tenga la posibilidad de acceder a una variada práctica deportiva, para así desarrollar diversas habilidades y poder saber más adelante qué tipo de deporte practicar. “A nivel sudamericano, entre los 15 y 16 años, se puede hablar de tener un entrenamiento más específico para algunos deportes más tradicionales que incluyan las capacidades físicas como la fuerza, velocidad, potencia o resistencia, no obstante dependerá de la especialidad deportiva, pues cada una de ellas tiene diferentes requerimientos”, aclaró Jacqueline Páez de la PUCV.



y tú, ¿qué opinas?