

# VALORES REFLEJADOS EN PROPUESTAS

En nuestra cotidianidad, aquellos que sentimos orgullo y satisfacción por ejercer la docencia en el plano de la educación físico-deportiva, reflexionamos acerca de los caminos apropiados hacia el planteamiento de propuestas contextualizadas a nuestro ámbito laboral. Afortunadamente, me complace el agrado de que “ir a trabajar a la ACJ” sea sinónimo de visitar diariamente mi “Segundo Hogar”. Aquel que desde niño, luego adolescente, me dio la posibilidad de participar junto a amigos y líderes, de las actividades deportivas, recreativas, campamentiles y de ayuda

socio-comunitaria que con gran estima recuerdo. Experiencias que no son meros hechos del pasado sino Valores Educativos, que se metieron solitos en el bolsillo de mi corazón y me acompañaron a todas partes de tal forma, que aunque hoy quiera no puedo sacarlos.

A raíz de la identificación con la misión ACJ, es que nos vemos impulsados a que nuestras generaciones presentes y futuras, tengan la posibilidad de participar en programas educativos bien pensados y de diversa índole.

Tomando el marco de referencia institucional antedicho, explicaré a grandes rasgos, cómo surgió y de qué se trata nuestro programa de **Entrenamiento Multidisciplinario** en la ACJ (Unidad-Portones). Surgió como una iniciativa concreta dirigida a adolescentes entre 14 y 17 años; período del desarrollo de la persona, en el cual es necesario (y fundamental) un reforzamiento motivacional hacia la práctica de actividad físico deportiva. En aquel invierno que pusimos en marcha el programa multidisciplinario, conformábamos “*un grupo reducido de varones, entre 15 y 20 años, con la peculiar característica de que a todos nos encantaba el entrenamiento deportivo, la alta exigencia física*”. Realizábamos las clases en un espacio exterior, con escasos materiales deportivos y sin importar las circunstancias climáticas. Así estuvimos por un tiempo hasta que se suscitó un acontecimiento trascendental: por primera vez una mujer se animó a participar de la clase!!!! Todos quedamos en principio sorprendidos; hasta que pasaron 10 minutos de dicha clase y cambiamos radicalmente de opinión... porque la muchacha nos estaba dejando a todos atrás! La participación de la mencionada chica tuvo un doble efecto rebote muy importante a señalar: por un lado, motivó la participación de muchas otras mujeres con ganas de exigirse físicamente en una clase distinta. Por el otro, más hombres comenzaron a asistir impulsados no tanto porque la clase le resultaran excelentes, sino porque lo interesante era la creciente participación femenina. De esta manera tan peculiar nos fuimos transformando en lo que hoy en día somos: un grupo mixto, dirigido a personas de 14 a “100 años”, de acondicionamiento integral, intenso y multidisciplinario. Realizamos las clases de lunes a viernes, en horario nocturno y dividimos las exigencias en:

- condición física: fuerza, potencia, resistencia muscular y flexibilidad
- capacidades generales y específicas de la coordinación
- “tareas propioceptivas”: fortalecimiento de articulaciones (prevención lesiones)
- entrenamiento aeróbico: salidas a correr al parque

Desde la diversidad de actividades, potenciamos de manera equilibrada, las capacidades físico-motrices inherentes al ser humano. Planteamos también, rutinas individualizadas de musculación y de entrenamiento de natación. Pero la principal fortaleza que nos caracteriza como grupo de la ACJ, es el impresionante impulso juvenil emprendedor que hemos logrado a través de la organización de comidas en nuestra barbacoa. En la última que realizamos, convocamos a **Todos los grupos de ACJ**. Experiencia inter-generacional y heterogénea en la que participaron más de 140 personas, teniendo el agrado de compartir el mismo ambiente social con nuestros padres y abuelos.

Prof. Rodrigo Castro (ACJ Portones)