

Salud, valores y juego limpio: la perspectiva que trabaja Río Negro Deportes con sus atletas

miércoles, 17 de febrero de 2021

A través de un documento elaborado por el área de Salud Deportiva del Ministerio de Turismo y Deporte, el organismo busca estar más cerca de los deportistas con consejos saludables, la puesta en común de valores y el juego limpio, entre otras cuestiones.

El escrito titulado “Notas de aprendizaje para deportistas rionegrinos” está destinado a aquellos jóvenes que comienzan a dar sus primeros pasos en representación de la provincia para entender lo que significa llevar la bandera provincial a otros puntos del país, así como conocer maneras de cuidar su cuerpo tanto en la alimentación e hidratación, como a la hora del descanso y recuperación.

En este sentido el coordinador del área de Salud Deportiva y médico deportólogo, Pablo Cozzarin, afirmó que “antes la idea de entrenar y competir era la única manera de desarrollar un proyecto deportivo, mientras que con estos textos lo que intentamos es crear proyectos sólidos que apuntan a la formación de los atletas sumando además pautas de recuperación, valores y aprendizaje en general”. Siguiendo esta línea, el especialista aseguró que “si los rionegrinos que practican deporte se forman en estas cuestiones estamos complementando que la práctica deportiva se lleve con cuidado, pensando en el largo plazo de sus carreras”.

El médico coordinador indicó que “para hacer este documento nos basamos en un texto que publicó la Secretaría de Deportes de la Nación en 2019 en un campus en el CeNARD, lo adaptamos a la realidad rionegrina y lo proponemos inicialmente a los deportistas aunque planeamos que evolucione para ser trillado por los docentes de las diferentes disciplinas, quienes incorporarán información y recomendaciones más específicas de cada una de estas”.

Cabe destacar que en 2020 el área de Salud Deportiva hizo un relevamiento sobre los atletas rionegrinos de los diferentes niveles deportivos y sus rutinas, horarios de sueño, alimentación y problemáticas que surgieron a partir de la pandemia del Covid-19 que implicó el cese de actividades presenciales.

También se llevaron adelante mediciones antropométricas, nutricionales y psicológicas en distintos seleccionados provinciales y se estableció un contacto semipermanente para tratar diferentes cuestiones vinculadas a la salud de cada uno.