

Río Negro brinda consejos saludables y difunde valores deportivos entre los atletas de la provincia

viernes, 07 de mayo de 2021

Desde el área de Salud Deportiva del Ministerio de Turismo y Deporte se confeccionó hace algunos meses un documento que aporta consejos para los deportistas y los invita a seguir un camino guiado por los buenos valores y el juego limpio.

Este documento 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.

El mismo fue compartido de manera presencial a los atletas que participaron de las mediciones antropométricas que llevó adelante el área y que involucraron a palistas del seleccionado provincial, boxeadores de la zona Atlántica y remeros del club Regatas de y pesistas de la Escuela de Iniciación de Bariloche.

Entre las próximas acciones, se realizará un encuentro virtual vía zoom abierto a clubes, asociaciones, federaciones y otros actores del mundo deportivo provincial en el que se pondrá en común los puntos principales del escrito.

En este sentido el coordinador del área y médico deportólogo, Pablo Cozzarin, afirmó que “la idea es difundir este manual de aprendizaje para deportistas de la provincia para que con estas pautas nos representen” y agregó “a partir de los buenos hábitos el proyecto podrá ser a largo plazo tanto en jóvenes como adultos”.

Además Cozzarin sostuvo que “queremos tener políticas en relación al juego limpio, el antidoping y generar pautas de desarrollo de los deportistas en relación a las buenas situaciones de nutrición, de entrenamiento, de control de cargas, de uso de redes y todas las cuestiones que afectan su vida y su carrera en el deporte”.

Cabe destacar que previo a la confección del documento, durante el 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.