

EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, LE HACEN EL QUITE A LA PANDEMIA

Con el lema “Mueve tu cuerpo, mueve tu vida” el Centro Javeriano de Formación Deportiva ha mantenido sus programas de deporte, entrenamiento y actividad física a la comunidad educativa javeriana en medio del confinamiento por el covid-19.

Dentro del desarrollo de su plan estratégico, al inicio de este año el Centro Javeriano de Formación Deportiva se formulaba grandes proyectos en temas como la promoción de actividad física en programas académicos, la implementación de un club deportivo y el voluntariado de actividad física y deporte, entre otros. Sin embargo, en marzo todo cambió. El contexto de incertidumbre y urgencia trajo como consecuencia el diseño ágil de nuevos proyectos y acciones de contingencia que permitiesen responder a las necesidades apremiantes del momento y garantizar unos parámetros mínimos de calidad y cobertura en los diferentes programas y servicios, los cuales tradicionalmente se caracterizan por generar experiencias significativas basadas en un entorno presencial.

El equipo de profesionales del Centro se capacitó en el manejo de plataformas virtuales, lo que permitió evitar pausas en los entrenamientos deportivos.

Con la aplicación de las estrictas medidas gubernamentales, el sistema deportivo de la Universidad tuvo un reto superior a cualquier otro que haya enfrentado en el pasado. Se trataba de mantener la continuidad de los entrenamientos y encuentros de más de 130 grupos de estudiantes y funcionarios deportistas quienes practican con regularidad todo el año.

Anticipándose y previamente al inicio de la cuarentena obligatoria, el equipo de trabajo de profesionales de deportes llevó a cabo una capacitación en el manejo de plataformas virtuales que permitió evitar pausas en el contacto entre los equipos y sus entrenadores a cargo.

Tanto en las selecciones de la Universidad como en el caso de los equipos de facultades y empleados, los porcentajes de asistencia variaron de forma mínima, pasando de 79 % en el contexto presencial a 73 % en la modalidad remota. Resultado que representa el significativo vínculo construido entre los deportistas y sus formadores por varios semestres.

Sesiones de preparación física, clases magistrales, análisis tácticos, actualización de reglamentaciones de los diferentes deportes y reuniones de integración de los equipos, entre



El Centro deportivo hizo una reestructuración absoluta de sus actividades físicas para desarrollarlas en un entorno virtual y remoto, logrando trasladar al nuevo formato el 70% de su ejecución. Foto: Equipo CJFD.

otras, han sido las acciones que, con flexibilidad, innovación y proactividad, ha destacado la relación alumno-atleta versus maestro-entrenador en medio del covid-19.

A estas acciones, se une el desarrollo, por primera vez en la historia de la Universidad, de varios torneos virtuales y remotos en la segunda parte del primer semestre y el período inter semestral. En primer lugar, el torneo virtual de FIFA 20, el cual contó con la participación de 67 estudiantes y más de 270 partidos. En segundo lugar, el festival remoto de artes marciales en las especialidades de Taekwondo y Karate, eventos que tuvieron 62 inscritos. Finalmente, el primer maratón remoto de atletismo “Reto PUJ Challenge Race 10K”, evento innovador basado en diferentes plataformas tecnológicas en el que se inscribieron 89 personas.

Los niños, familiares de miembros de la comunidad educativa javeriana, también tuvieron la oportunidad de asistir al programa de vacaciones lúdicas que el Centro Javeriano de Formación Deportiva organiza cada año entre los meses de

junio y julio. Durante cuatro semanas, 192 niños realizaron actividades físicas, lúdicas y recreativas a través de plataformas que permitieron la interacción constante, aliviando los serios inconvenientes que el periodo de confinamiento ha traído a las familias en cuanto al desarrollo y mantenimiento de sus hábitos deportivos y corporales.

En pro de la actividad física

Hoy más que nunca la actividad física es prioridad para la salud del cuerpo y de la mente. Por ello, basados en el diseño de un programa piloto realizado en 2019 dentro del marco del desarrollo del proyecto “Campus virtual” de la Vicerrectoría Académica, desde abril el Centro Javeriano de Formación Deportiva realiza a través de sus redes sociales y plataformas digitales, 34 clases en vivo por semana, con sesiones básicas de resistencia cardiovascular, pausas activas y entrenamiento funcional y nuevas manifestaciones corporales como yoga, pilates, trabajo abdominal y “kick boxing”.

Estas sesiones han conseguido no solo involucrar a los miembros de las facultades y dependencias no académicas a través del nuevo espacio Entrenamiento Personalizado Virtual (PEP), con quienes se han realizado 520 sesiones con 3957 participaciones, sino también a los egresados para quienes se diseñó el programa Entrenamiento Físico para Egresados (EFE), y a personas que se encuentran en otras regiones del país y del mundo.

Para Viviana Forero, egresada de la Javeriana y usuaria del programa EFE, las actividades de acondicionamiento físico le ha permitido “mantener el cuerpo en movimiento mientras estamos en casa, acoplando los ejercicios al entorno del hogar. Es un muy buen programa”.

Esta nueva realidad para el deporte y la actividad física no es ajena a las limitaciones que aún hace falta superar en el país y la tecnología, como los problemas de conectividad, las diferentes plataformas digitales con a un acceso limitado de tiempo, número restringido de usuarios simultáneos y cámaras disponibles, unido a las dificultades personales y académicas de algunos usuarios para adherirse o participar continuamente en las actividades.

Sin embargo, uno de los retos que se ha trazado el Centro para el segundo semestre del año es ofrecer nuevas oportunidades remotas junto con herramientas tradicionales como guías y cartillas de actividad física y deporte para muchas personas que aún no cuentan con recursos para la conectividad efectiva a Internet.

Así mismo, se ha propuesto implementar el proyecto ‘Activa tu Clase’, a través del cual se busca disminuir el comportamiento sedentario de los estudiantes generando estrategias de movimiento corporal en los espacios de for-

mación académica remota en alianza estratégica con las facultades y sus departamentos.

Con este enorme desafío del coronavirus el equipo de Centro Javeriano continuará dando lo mejor de sí en términos de innovación, compromiso y visión de conjunto, con el fin de consolidar los diferentes logros alcanzados en el primer período del año **H**



DEPORTE

ENTRENAMIENTOS



VACACIONES LÚDICAS



TORNEOS REMOTOS



ACTIVIDAD FÍSICA

PEP - EFE



CLASES EN VIVO



PROMOCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA EN FACULTADES Y DEPENDENCIAS NO ACADÉMICAS



SEMINARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA



EFI



REDES SOCIALES



Infografía con las cifras logradas por el Centro deportivo durante el tiempo de aislamiento.