

# **PROPUESTA PARA EDUCAR A LOS JÓVENES ANTE LA PRESENCIA DEL DOPAJE EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE PREUNIVERSITARIO.**

**Lic. Ramón Arcángel Medina Martínez<sup>1</sup>.**

- 1. Profesor de la Facultad de Cultura Física de la Universidad “Camilo Cienfuegos” de Matanzas. Autopista de Varadero, Km. 3 ½, Cuba.*

## **Resumen.**

Se parte del análisis de la situación actual que se presenta con el uso por adolescentes, jóvenes y adultos, de sustancias farmacológicas para lograr mayores niveles de fortalecimiento físico y funcional. El uso de esas sustancias supone dopaje no solo en el alto rendimiento deportivo sino en cualquier expresión del ejercicio físico. Se propone incluir un programa de acciones docentes y metodológicas en el sistema de clases de Educación Física de las enseñanzas medio y media superior, con el objetivo de educar, orientar y prevenir a la población escolar cubana en relación con tan nefasta práctica de dopaje, de negativo impacto controlado en la salud y en la adecuada inserción social del sujeto.

**Palabras claves:** dopaje, clase de educación física, dosificación del contenido, estructura de la clase, atleta de alto rendimiento, enseñanza.

---

## **Introducción.**

El dopaje, definido como el uso de sustancias o métodos prohibidos por las instituciones deportivas internacionales y nacionales con el objetivo de alcanzar altos rendimientos físicos y funcionales en la competencia deportiva, es un fenómeno considerado el primer problema a resolver por el movimiento olímpico universal y por tal motivo se le presta la mayor prioridad por organismo y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales del mundo.

El problema se ha extendido a las prácticas populares del ejercicio físico y el deporte recreativo, con otros objetivos diferentes a los competitivos para la obtención de récords, marcas y premios metálicos. En este caso se trata de utilizar el dopaje para alcanzar mayores volúmenes musculares, fortaleza artificial y aparentar una figura más impresionante.

En este sentido después de realizar una investigación científica donde se analiza la situación y evaluación del dopaje a nivel universal y estudiar el lugar que ocupa su tratamiento en clases de Educación Física del nivel superior hemos llegado a importantes conclusiones que nos permiten hacer una propuesta de un programa y unidades didácticas. Sobre el tema del dopaje para incorporarlo al sistema de clases de Educación Física que se desarrollan en el nivel medio superior en nuestro país.

El análisis de los programas y orientaciones metodológicas de Educación Física para los grados 10mo, 11no, 12no grado demuestra que ni en los objetivos del mismo, ni en los contenidos y orientaciones metodológicas específicas se incluyen aspectos cognoscitivos y/o educativos relacionados al problema de estudio. Por otra parte más del 90% de los estudiantes seleccionados con una muestra en el municipio de Matanzas al ser encuestado demuestran un profundo desconocimiento de los fundamentos de base de este nocivo actuar y de los efectos secundarios que esto puede acarrear al joven.

Considerando estos aspectos, exponemos a continuación el programa y las unidades didácticas elaboradas y que pueden ser de utilidad para su análisis científico, profundización ulterior y aplicación en las condiciones actuales de la Educación Física en preuniversitario.

**Programa director y unidades didácticas para la prevención y educación ante la posible presencia del dopaje, a desarrollar en el sistema de clases y educación física de la enseñanza preuniversitaria (media superior).**

### **Grado 10mo.**

**Objetivos:** Al finalizar el curso los estudiantes deben ser capaces de:

Saber definir el dopaje como una manifestación nociva en el orden de la salud, la ética y en lo puramente deportivo y los factores que pueden conllevar a una persona en la práctica del ejercicio físico y el deporte a la utilización del mismo. Profundizar en los contenidos abordados en el nivel medio)

Saber exponer los aspectos esenciales de la evolución histórica del dopaje en los últimos 50 años y su repercusión en lo social y lo deportivo a nivel universal y nacional.

Ser un crítico permanente de las intenciones y prácticas ocasionales ó sistemáticas del dopaje y manifestar en éste sentido una alta responsabilidad, honradez y honestidad en su actuar diario.

**Contenidos:** Profundización de la categoría dopaje y sus consecuencias para la salud, la ética y lo deportivo. Factores que conllevan al individuo al uso del dopaje. Interrelación de los mismos. Código Mundial Antidopaje actualizado. Efectos nocivos del uso de los distintos grupos de sustancias y/o métodos prohibidos. Ejemplificación de casos de dopaje desde los Juegos Olímpicos México/68 hasta Los Ángeles/84. Organismos y Organizaciones internacionales y nacionales que combaten la presencia del dopaje

Deporte olímpico y mundial. Ejemplificación de grandes atletas (campeones olímpicos y mundiales) que nunca dieron positivo en controles antidopaje. Valores morales que se manifiestan. Utilización del software educativo sobre dopaje en la Cultura Física.

**Indicaciones metodológicas.** El profesor de Educación Física realizará al iniciarse el curso escolar la dosificación del contenido teniendo en cuenta que en los grados anteriores se transmitieron los conocimientos básicos y ampliados en relación con el dopaje y en éste grado debe continuarse ampliando los niveles de conocimientos y el desarrollo de valores morales tales como la responsabilidad y la honestidad. En éste grado los estudiantes deberán alcanzar una fundamentación histórica del fenómeno del dopaje más estructurado e integral haciendo énfasis en los Juegos Olímpicos de Verano (en éste grado desde 1968 hasta 1984). De igual forma deberá profundizar el conocimiento que tienen los alumnos sobre las sustancias y/o métodos prohibidos y los efectos negativos más sensible que producen diferentes grupos de las mismas. (Estimulantes, Diuréticos, etc.) En las subsiguientes clases el profesor explicará a los alumnos como los organismos internacionales del deporte, la cultura, la educación y la salud establecen Códigos y convenciones para el rechazo y la prohibición del dopaje en el deporte. (FAI, UNESCO, OMS y otras) En cada una de las clases el profesor resultará en el momento final del tratamiento del contenido un atleta de nivel mundial (diez en el curso). Durante todo el curso el profesor estimulará a los alumnos del 10mo.grado a utilizar el software sobre dopaje en la Cultura física con vista a que profundicen sus conocimientos y habilidades.

### **Hechos a exponer en clases.**

1. Decisión del COI de iniciar los controles de dopaje en juegos Olímpicos.
2. Presencia del dopaje en los deportes de ciclismo y levantamiento de pesas en las décadas del 60 y 70. Debilidades del sistema de control antidopaje en esa etapa.
3. Casos de dopaje en los Juegos Panamericanos de Caracas 1979. “Señal de alarma” para el deporte mundial.
4. Avances tecnológicos y de investigación científica para la detección de sustancias prohibidas y la aparición de nuevas sustancias.
5. Aprobación del Código Mundial Antidopaje. Primeras aprobaciones después de creada la

Agencia Mundial Antidopaje.

6. Escándalo de dopaje en Estados Unidos producto de la actividad fraudulenta del laboratorio BALCO California.

Deporte olímpico y mundial. Ejemplificación de grandes atletas (campeones olímpicos y mundiales) que nunca dieron positivo en controles antidopaje. Valores morales que se manifiestan. Utilización del software educativo sobre dopaje en la Cultura Física.

**Indicaciones metodológicas.** El profesor de Educación Física realizará al iniciarse el curso escolar la dosificación del contenido teniendo en cuenta que en los grados anteriores se transmitieron los conocimientos básicos y ampliados en relación con el dopaje y en éste grado debe continuarse ampliando los niveles de conocimientos y el desarrollo de valores morales tales como la responsabilidad y la honestidad. En éste grado los estudiantes deberán alcanzar una fundamentación histórica del fenómeno del dopaje más estructurado e integral haciendo énfasis en los Juegos Olímpicos de Verano (en éste grado desde 1968 hasta 1984). De igual forma deberá profundizar el conocimiento que tienen los alumnos sobre las sustancias y/o métodos prohibidos y los efectos negativos más sensible que producen diferentes grupos de las mismas. (Estimulantes, Diuréticos, etc.) En las subsiguientes clases el profesor explicará a los alumnos como los organismos internacionales del deporte, la cultura, la educación y la salud establecen Códigos y convenciones para el rechazo y la prohibición del dopaje en el deporte. (FAI, UNESCO, OMS y otras) En cada una de las clases el profesor resultará en el momento final del tratamiento del contenido un atleta de nivel mundial (diez en el curso). Durante todo el curso el profesor estimulará a los alumnos del 10mo grado a utilizar el software sobre dopaje en la Cultura física con vista a que profundicen sus conocimientos y habilidades

### **Grado 11no.**

Objetivo: Al finalizar el curso los estudiantes deben ser capaces de:

Saber interpretar y exponer con valoración crítica y educativa los principales casos de dopaje en el deporte mundial y su repercusión en la credibilidad de los records olímpicos y mundiales. (Análisis de un caso en cada clase seleccionada).

Utilizar el software sobre dopaje en la Cultura Física con vista a que profundicen sus conocimientos y habilidades.

Saber resaltar los valores de grandes campeones olímpicos y mundiales que nunca resultaron positivos en los controles antidopaje tanto fuera como dentro de las competencias.

Ser un crítico permanente de las intenciones y prácticas ocasionales de sistemáticas del dopaje y manifestar en éste sentido una alta responsabilidad, honradez y honestidad en su actuar diario.

**Contenidos:** Casos de dopaje en el deporte de mayor connotación mortal. Aspectos educativos que se derivan de su crítica. Dopaje en los Juegos Olímpicos (Atlanta/96 hasta Atenas/04) Laboratorios acreditados y reconocidos por la Agencia Mundial Antidopaje. Ubicación geográfica. Ejemplificación de grandes atletas (campeones olímpicos y mundiales) que nunca dieron positivo en controles antidopaje. Utilización de software educativo sobre dopaje en la cultura Física.

**Indicaciones metodológicas:** En este grado el profesor realizará la dosificación del contenido en 10 clases del curso escolar, utilizando de dos a cuatro minutos en cada uno de los momentos en que va a estar trabajando la Gimnasia Básica(desarrollo de la fuerza o resistencia) para lo

cual utilizará un caso de dopaje de repercusión universal en cada clase, haciendo la valoración crítica, educativa y cognoscitiva del mismo, considerando los conocimientos y habilidades que ya poseen los estudiantes sobre el dopaje alcanzados en grados anteriores. Por otra parte el profesor profundizará en lo concerniente a las exigencias que se le plantean a los gobiernos y CON respectivamente para considerar un laboratorio de control antidopaje acreditado y cuando es de tipo reconocido. Conjuntamente con el tratamiento a estos contenidos el profesor continuará exponiendo casos de atletas con resultados mundiales y olímpicos (10 en TORS) que nunca dieron positivo en controles antidopaje resaltando los valores educativos y morales de los mismos y el potencial de ejemplos para los jóvenes deportistas de todo el mundo. Durante todo el curso el profesor estimulará a los alumnos de 11 no grado a utilizar el software sobre dopaje en la Cultura física con vista que profundicen sus conocimientos y habilidades.

### **Casos de dopaje a analizar. Grandes campeones olímpicos y mundiales**

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Benjamín Johnson ----- Canadá    | SIN POSITIVO.                     |
| 2. Katrin Krabbe----- Alemania      | 1. Edwin Moses -----EU            |
| 3. Rick Dermont -----EU             | 2. Kelly Holmes -----Gran Bretaña |
| 4. Kelly White ----- EU             | 3. Inge De Brujin ----- Holanda   |
| 5. Irina Korzhanenko----- Rusia     | 4. Mark Spitz-----EU              |
| 6. Alberto García-----España        | 5. Marlene Ottey-----Jamaica.     |
| 7. Barry Bonds -----EU              |                                   |
| 8. Alexander Leipold ----- Alemania |                                   |
| 9. Cristian Kraus----- Alemania     |                                   |
| 10. Gilberto Godoy Filho.--- Brasil |                                   |

### **Grado 12no.**

**OBJETIVOS:** Al finalizar el curso los estudiantes deben ser capaces de:

Saber interpretar y exponer con valoración crítica y educativa los principales casos de dopaje a nivel mundial de tal forma que le permita actuar críticamente ante la posible presencia del flagelo en su entorno (Análisis de un caso en cada clase seleccionada).

Saber caracterizar la situación actual del uso del dopaje en el deporte mundial y su presencia en universidades y centros de enseñanza de países desarrollados.

Ser un crítico permanente de la posible presencia del dopaje en las esferas del ejercicio físico como fortalecimiento del organismo, en el deporte competitivo.

**Contenidos:** Casos de dopaje en el deporte de mayor connotación mundial (10). Aspectos educativos que se derivan de su crítica. Dopaje en los Juegos olímpicos de Beijing /08. Comparación de los avances tecnológicos para la detección de sustancias prohibidas en los tres últimos Juegos Olímpicos. Iniciativas más importantes que se han puesto de manifiesto por diversas Federaciones Deportivas Internacionales (IAAF, CUI, FINA, FIFA, etc.) Dopaje genético. Problemática Mundial. Utilización del Software educativo sobre dopaje en la Cultura Física.

**Indicaciones metodológicas:** En éste grado terminal de la enseñanza pre- universitaria el profesor de Educación Física deberá culminar el proceso de formación cognoscitiva y el desarrollo de convicciones y actividades sólidamente formadas de los alumnos en torno al fenómeno del dopaje en la Cultura Física y sus nefastas consecuencias. Utilizando diez casos diferentes de dopaje en el deporte universal y olímpico el profesor deberá consolidar dicha preparación de tal forma que en el nivel universitario el estudiante tenga la preparación técnica y práctica que le permita rechazar cualquier manifestación contraria al no uso del dopaje. En algunos de las clases se realizará un análisis comparativo de los avances tecnológicos para detectar sustancias y/o métodos prohibidos y se informará a los alumnos de las iniciativas más interesantes asumidas por las distintas organizaciones

Contraria al no uso del dopaje. En algunas de las clases se realizarán un análisis comparativo de los avances tecnológicos para detectar sustancias y/o métodos prohibidos y se informarán a los alumnos de las iniciativas más interesantes, asumidas por las distintas organizaciones deportivas para eliminar la presencia del flagelo en sus competiciones. Por último al igual que en cursos anteriores el profesor estimulará a los alumnos a trabajar con el software educativo sobre el dopaje en la Cultura Física.

Casos de dopaje a analizar    Grandes Campeones olímpicos npositivos.

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. Marion Jones----- EU         | 1. Alberto Juantorena-----Cuba |
| 2. Robert Fazekas----- Hungría  | 2. Miguel Indurain-----España  |
| 3. Pedro Augusto Patrick—Brasil | 3. IanThorpe----- Australia    |
| 4. Olga Pyleva----- Rusia       | 4. John Godiers----- EU        |
| 5. BrahinBoulami----- Marruecos | 5. YelenaIsinbaeva----- Rusia  |
| 6. DwainChambers- Gran Bretaña  | 6. Jessaic Longo ----- Francia |
| 7. Laura Flesel----- Francia    |                                |
| 8. Tim Montgomery ----- EU      |                                |
| 9. Justin Glattin----- EU       |                                |
| 10. Manny Ramírez----- EU       |                                |

A continuación planteamos algunos ejemplos que demuestran como puede el profesor de Educación Física o el entrenador deportivo desarrollar el proceso de transmisión de conocimientos relacionados con el tema del dopaje durante el desarrollo de sus calases, teniendo lógicamente como premisa la determinación y formulación de los objetivos y la adecuada dosificación del contenido seleccionado para ello.

**Ejemplo 1.** Cuando el profesor decide transmitir los conocimientos los conocimientos técnicos en la parte inicial de la clase.

P a r t	Actividades- Contenidos		Indicaciones Metodológicas
------------------	-------------------------	--	----------------------------

e			
I N I C I A L	. Formación y presentación de las clases— . Orientación de los objetivos de las clases- . Transmisión de los conocimientos sobre dopaje. . Calentamiento general.-----	30´ 1´ 1´ 7´30	El profesor resaltará la importancia del contenido y hará las definiciones seleccionadas.  Continúan con habilidad y accesibilidad transmitida los fundamentos cognoscitivos planificados.

**Ejemplo 2. Cuando el profesor transmite los conocimientos técnicos en la parte principal de la clase.**

Parte	Actividades - contenidos	Tiempo	Indicaciones Metodológicas.
P R I N C I P A L	. Tratamiento de las habilidades a enseñar y/o consolidar. . Desarrollo de la Gimnasia Básica (Capacidad física dosificada) . Fuerza máxima. (Ejercitación planificada ) . Transmisión de los conocimientos sobre dopaje.	20´ 10´	Mientras los alumnos desarrollan los diferentes ejercicios planificados, el profesor expone los conocimientos dosificados sobre el dopaje y en los intervalos de descanso hace preguntas a los alumnos.

**Ejemplo 3. Cuando el profesor decide transmitir los conocimientos en la parte final de la clase.**

Parte	Actividades - contenidos	Tiempo	Indicaciones Metodológicas.
F I N	. Ejercicios de recuperación. Estabilización fisiológica. . Formación en filas. Valoración de	1´	El profesor expondrá los conceptos y elementos dosificados para la clase, resaltando su importancia

<b>N</b>  <b>A</b>  <b>L</b>	<b>los objetivos de la clase.</b>  <b>. Tratamiento de los conocimientos técnicos relacionados con el dopaje.</b>  <b>.Despedida de la clase y motivación para la próxima.</b>	<b>4</b>	<b>y</b>  <b>Vínculos con los valores humanos que desarrollamos.</b>
--	--	----------	--

Una vez dosificado el contenido para las clases del período, semestre o curso, los profesores seleccionan y planifican los contenidos técnicos a abordar en las mismas y elaborará medios de enseñanza, láminas, fotos, etc., que pudieran utilizarse en cada etapa y contribuir al fortalecimiento del aprendizaje y los valores humanos asociados. Este proceso de transmisión de conocimientos técnicos en interrelación con los correspondientes a los del medio ó deporte que está impartiendo deberá tener un enfoque creador y motivante para los estudiantes.

En la práctica cotidiana, puede realmente observar que un número elevado de clases de Educación Física tanto en el nivel medio como en el medio superior conocer de la adecuada transmisión de conocimientos técnicos y se hiperboliza el proceso de desarrollo de habilidades motrices deportivas y de capacidades físicas, lo que evidentemente deberá constituir una dirección estratégica en el perfeccionamiento del trabajo en la Educación Física Escolar. Estudios e investigaciones desarrolladas durante los últimos años han profundizado en esta problemática.

<b>EJEMPLO DE DOSIFICACION DE CONTENIDOS SOBRE DOPAJE EN CLASES DE UNA ETAPA DE EDUCACION FISICA.</b>							
<b>U</b>	<b>Sub Unidades</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Mes</b>	<b>Septiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciemb</b>
<b>n</b>			<b>Semana</b>	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7 8</b>	<b>9 10 11 12</b>	
<b>i</b>			<b>Clases</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8</b>			
<b>d</b>	<b>Desplazamiento</b>						
<b>a</b>							
<b>d</b>		<b>Con las manos a la altura del</b>					
<b>B</b>	<b>Recepciones</b>	<b>pecho y por encima de la cabeza</b>					
<b>a</b>	<b>Pases</b>	<b>Con las manos por encima de</b>					
<b>l</b>		<b>la cabeza y a la altura del pecho</b>					
<b>o</b>							
<b>n</b>	<b>Dribles</b>	<b>Básico , medio, alto</b>					
<b>c</b>	<b>Paradas</b>						
<b>e</b>	<b>Tiros</b>						
<b>s</b>	<b>Táctica O y D</b>	<b>Defensa personal activa y pasiva.</b>					
<b>t</b>		<b>Juegos.</b>					
<b>o</b>		<b>Historia del baloncesto. Reglamento</b>		<b>X</b>	<b>X</b>		
		<b>Importancia del baloncesto.</b>					
	<b>G. Básica</b>						
<b>g</b>	<b>Fuerza</b>	<b>Fuerza Rápida €</b>			<b>X X</b>	<b>X X</b>	
<b>i</b>	<b>Rapidez</b>	<b>Rapidez de Traslación €</b>					

<b>m</b>	<b>Agilidad</b>	<b>Ejercicios para desarrollar la</b>					
<b>n</b>	<b>Agilidad</b>	<b>Ejercicios para desarrollar la</b>					
<b>a</b>		<b>agilidad.</b>					
<b>s</b>	<b>Flexibilidad</b>	<b>Activa y Pasiva</b>					
<b>i</b>		<b>Dopaje. Conceptual más amplio.</b>		<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>a</b>		<b>Efectos éticos y en la salud</b>					
<b>b</b>		<b>Deberes el joven practicante del</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>á</b>		<b>Ejercicio. No uso de medicamentos</b>					
<b>s</b>		<b>para fortalecer.</b>					
<b>i</b>		<b>Hechos más significativos. Valores</b>					
<b>c</b>		<b>humanos afectados.</b>					
<b>a</b>		<b>Estimular la participación en el concurso</b>		<b>X</b>			

## **CONCLUSIONES:**

La propuesta que se realiza tiene el objetivo de contribuir de forma integral y sistemática a las acciones de prevención y educación que se desarrollan con el objetivo de que nuestros adolescentes y jóvenes no acudan al uso de sustancias y/o métodos dopantes con el objetivo de incrementar sus niveles de capacidades físicas, fundamentalmente la fuerza muscular y eviten de esta forma afectar su salud actual y futura, por los efectos secundarios negativos que éste proceder pueda traer consigo.

## **RECOMENDACIONES:**

- Que se profundice en el análisis científico de esta propuesta y se le solicite a las instalaciones correspondientes que se aplique el mismo en el sistema en el sistema de clases de Educación Física en preuniversitario a partir de las recomendaciones metodológicas que se ofrecen.

## **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:**

- Colectivo de Autores. Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física en el nivel medio superior. La Habana. Editorial Deportes.
- Ruiz, Arsel y Colectivo de Autores. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I y II. Editorial Educación. La Habana. 1986.
- Medina. Ramón A. Compilación sobre el dopaje y sus efectos en la salud, la ética y en lo social. Material digitalizado 2010.