

PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN ANTE LA PRESENCIA DEL DOPAJE.

Lic. Ramón Arcángel Medina Martínez¹

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

Resumen

El presente trabajo aborda una problemática actual donde están implicados adolescentes y jóvenes con relación al uso de sustancias, medicamentos y otros productos para alcanzar un mayor y más rápido desarrollo muscular. La propuesta consiste en establecer un conjunto de acciones para orientar y convencer a los estudiantes de Secundaria Básica a través del sistema de clases de Educación Física sobre los efectos nocivos que tal práctica acarrea.

Palabras claves: Dopaje; Medicamentos; Fuerza muscular.

Introducción

A pesar de la prioridad y la proyección estratégica que el Comité Olímpico Internacional y las federaciones, organismos y entidades gubernamentales y no gubernamentales han acometido en contra del nocivo problema del dopaje en el deporte competitivo, este flagelo cada vez cobra mayor fuerza y dramatismo en el mundo deportivo.

Por otra parte los cambios socioculturales y los avances que en las áreas de la Tecnología, la farmacología y la medicina universal se han sucedido hacen que cada vez más el hombre acuda a medicamentos, sustancias estimulantes, métodos , manipulaciones y otras vías para incrementar las posibilidades físicas y funcionales.

Específicamente en nuestro contexto hemos abordado el estudio e investigación científica del problema del dopaje, para buscar nuevas formas pedagógicas y metodológicas de contribuir a su prevención y educación tanto en jóvenes deportistas que desarrollan su preparación en áreas deportivas de los combinados deportivos como en la EIDE , así como en aquellos que practican diferentes vías oficiales y no oficiales del ejercicio físico y el deporte para todos o participativo como también la denominamos en nuestro país.

El uso de sustancias, medicamentos y métodos con vista a incrementar los niveles de desarrollo físico o medicamentos con fuerza, rapidez o resistencia puede acarrear problemas cardiovasculares, hepática, renales, desajustes y dependencia psicológica llegando incluso hasta la muerte.

En la presente monografía pretendemos informar sobre la propuesta realizada después de culminado en trabajo investigativo sobre las condiciones en que se desarrolla el trabajo educativo en adolescentes, jóvenes, a través de las clases de Educación Física en el nivel medio (7mo, 8vo y 9no grado.) Consiste en un programa y unidades didácticas para incluir en el sistema de clases que desarrollan los profesores en sus clases de tal forma que se introduzcan los contenidos planteados para cada grado en diferentes clases de curso escolar

en combinación con los objetivos instructivos de desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices que se plantean en las mismas.

A continuación planteamos el programa y unidades didácticas propuesta.

Grado: 7mo.

Objetivos:

Al finalizar el programa de Educación Física correspondiente al grado los alumnos deben ser capaces de:

Exponer de forma sintetizada el concepto de dopaje, manifestando sus consecuencias negativas que en lo ético y en la salud acarrea su práctica sistematizada.

Saber identificar las vías principales a través de las cuales se puede caer en el consumo de sustancias consideradas dopaje.

Saber diferenciar el consumo de ciertos medicamentos con fines terapéuticos y con fines de dopaje para el incremento de las capacidades físicas.

Ser un crítico activo del uso de sustancias dopantes con fines de fortalecimiento físico o la búsqueda de resultados en la práctica del deporte competitivo.

Contenidos: Concepto de dopaje (elemental simple). Forma involuntaria o voluntaria de caer en el dopaje. Esferas principales en las que influye la práctica del dopaje (ético, salud y deportivo) Ejemplos negativos a través de los cuáles se demuestra la nocividad del dopaje.

Hechos de dopaje más significativos en el deporte competitivo (hasta seis hechos de mayor significación). Diferencias fundamentales entre el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia y rapidez) mediante los métodos y medios avalados científicamente y las formas que se logran a través del uso de sustancias prohibidas.

Estimulación para la participación de los alumnos en un concurso anual sobre el dopaje y sus consecuencias negativas.

Indicaciones metodológicas. El profesor de Educación Física dosificará los contenidos planteados para el grado en doce de las clases a desarrollar durante todo el curso y en la que el objetivo de desarrollo de capacidades físicas se dirige fundamentalmente a la fuerza máxima y la resistencia general. Durante 2 a 4 minutos el profesor transmitirá los conocimientos seleccionados para ello y orientará a los alumnos para la consulta de los materiales esenciales en edición o en soporte digital.

Desde el inicio del curso escolar conjuntamente con las restantes orientaciones para el

desarrollo de la Educación Física Escolar y el deporte participativo el profesor motivará a los alumnos para participar en el concurso anual sobre el tema del dopaje y sus consecuencias negativas en el adolescente (presentación del trabajo en el mes de mayo de cada curso escolar).

Todos estos fundamentos pedagógicos- metodológicos permitirán que todos los alumnos estén en condiciones de continuar profundizando en la temática en el 8vo grado. Se le mostrará a los alumnos en algunas de las clases unos u otros medicamentos que pueden ser utilizados con fines de dopaje.

Grado: 8vo

Objetivos: Al finalizar el programa de Educación Física correspondiente al grado los alumnos deben ser capaces de:

Definir con un nivel ampliado el concepto de dopaje, manifestando sus consecuencias negativas que en lo ético, salud y en lo deportivo pueden acarrear su práctica sistemática.

Saber identificar las vías voluntarias e involuntarias a través de las cuáles se puede llegar a ser consumidor de sustancias dopantes y la responsabilidad individual por el uso del dopaje.

Saber identificar seis sustancias o medicamentos que pueden ser utilizadas con fines de dopaje por adolescentes o jóvenes con el objetivo de aumentar su fuerza o resistencia.

Ser un crítico activo del uso de sustancias dopantes con fines de fortalecimiento físico o de búsqueda de resultados en la práctica del deporte competitivo y no hacen uso de las mismas.

Contenidos: Definición del concepto dopaje en un nivel ampliado. Participación de diferentes agentes externos en la incitación del uso del dopaje. Principales efectos nocivos del dopaje en la salud del adolescente. Clasificación general de los grupos de sustancias consideradas doping.

Hechos de dopaje más significativos en el deporte competitivo (hasta 12 horas de mayor significación). Concepto de controles antidopaje. Orina y sangre. Comercialización y dopaje en el deporte.

Estimulación para la participación de los alumnos en el concurso anual sobre el dopaje y sus consecuencias negativas en el adolescente.

Indicaciones metodológicas. Al igual que en el grado anterior , el profesor de Educación

Física dosificará los contenidos planteados para el grado en doce clases ubicadas en distintos momentos del curso asociados al desarrollo de las capacidades físicas, fuerza máxima, rapidez o resistencia de tal forma que se demuestre la nocividad del uso del dopaje a tales efectos. Por otra parte el nivel de profundización de los conceptos básicos deben ser superior al séptimo grado y los hechos que se describan con enfoque preventivo, crítico y educativo seleccionados deben ser diferentes a los seleccionados en el 7mo grado. En diferentes clases los profesores mostrarán a los alumnos diferentes sustancias y/o medicamentos incluidos en los grupos generales(estimulantes, diuréticos, anabólicos, etc) que pueden ser utilizados voluntaria o involuntariamente y pueden ser muy dañinos para la salud.

Desde el inicio del curso los profesores deberán motivar a los estudiantes para lograr su participación en el concurso anual sobre dopaje y sus consecuencias negativas.

Grado: 9no

Objetivos: Al finalizar el programa de Educación Física correspondiente al grado los alumnos deben ser capaces de :

Exponer con un nivel de profundización superior al grado anterior el concepto de dopaje donde se incluyan el posible uso de los métodos prohibidos por el Código Mundial Antidoping. (manipulación farmacológica, enmascaramiento, transfusión sanguínea y dopaje genético).

Saber caracterizar los efectos negativos del dopaje sobre la salud del practicante tanto del ejercicio físico como medio de desarrollo físico y funcional, así como con fines competitivos.

Saber identificar doce sustancias o medicamentos que pueden utilizarse con objetivos de dopaje en diferentes disciplinas deportivas y exponer brevemente sus diferencias fundamentales.

Ser un crítico activo del uso de sustancias y/o métodos dopantes con fines de fortalecimiento físico o de búsqueda de resultados en la práctica del deporte competitivo y no hacer uso de los mismos.

Contenidos: Ampliación y profundización del concepto de dopaje. Caracterización de los métodos prohibidos con fines de dopaje. Ejemplificación en el caso del deporte competitivo. Efectos negativos ocasionados por el dopaje en la salud del practicante del

ejercicio físico y el deporte competitivo. Casos de muertes por el uso del dopaje.(señalar tres casos). Sustancias o medicamentos prohibidos. Evolución de las mismas. Factores que la determinan. Etapas predominantes de las principales sustancias. Ocultamiento o enmascaramiento de sustancias. Ejemplos en el deporte competitivo universal. Controles Antidopaje. Controles fuera y dentro de las competiciones. Código Mundial Antidopaje. Hechos significativos de dopaje en el deporte. Crítica educativa a los mismos (hasta 20 hechos diferentes a séptimo y octavo grado)

Estimulación para la participación de los alumnos en un concurso anual sobre el dopaje y sus consecuencias negativas.

Indicaciones metodológicas: El profesor de Educación Física dosificará los contenidos planteados para el grado en doce de las clases a desarrollar durante todo el curso y en la que el objetivo de desarrollo de capacidades físicas se dirigen fundamentalmente a la fuerza máxima y la resistencia general. Durante 2 a 4 minutos el profesor transmitirá los conocimientos seleccionados para ello y orientará a los alumnos para la consulta de los materiales esenciales en edición o en soporte digital.

Desde el inicio del curso escolar conjuntamente con las restantes orientaciones para el desarrollo de la Educación Física Escolar y el deporte participativo el profesor motivará a los alumnos para participar en el concurso anual sobre el tema del dopaje y sus consecuencias negativas en el adolescente (presentación del trabajo en el mes de mayo de cada curso escolar).

Todos estos fundamentos pedagógicos- metodológicos permitirán que todos los alumnos estén en condiciones de continuar profundizando en la temática en el 8vo grado. Se le mostrará a los alumnos en algunas de las clases unos u otros medicamentos que pueden ser utilizados con fines de dopaje.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN Y EDUCACION CONTRA EL DOPAJE.

Distribución por grados del contenido a transmitir en clases de Educación Física.

<u>GRADO (12 Años)</u>	<u>OCTAVO GRADO(13 años)</u>	<u>NOVENO GRADO(14 años)</u>
<p>de dopaje (nivel simple)</p> <p>avés de los cuales se cae en el</p> <p>ocivos de dopaje en el practicante</p> <p>o físico o el deporte competitivo.</p> <p>y en la salud.</p> <p>gnificativos de casos de dopaje en</p> <p>y universidades del mundo.</p> <p>de hechos significativos con</p> <p>orientadores y educativos.</p> <p>dad para el grado.</p> <p>s en el desarrollo de las</p> <p>s físicas básicas con métodos y</p> <p>avalados científicamente y los</p> <p>mediante el dopaje.</p> <p>ión y orientaciones para las</p> <p>ón en el concurso sobre el dopaje</p> <p>te y sus consecuencias nocivas.</p>	<p>•Concepto de dopaje (nivel ampliado)</p> <p>•Participación de agentes externos en la incitación para el uso del dopaje. Responsabilidad del médico, el profesor y otros factores.</p> <p>•Efectos nocivos del dopaje en el deporte. Profundización y ampliación de los efectos sobre la salud.</p> <p>•Clasificación de los grupos de sustancias prohibidas. Demostración de algunas de ellas.</p> <p>•Hechos significativos en el deporte competitivo(hasta 12 hechos). Utilización crítica de los mismos con fines educativos.</p> <p>•Concepto de controles antidopaje. Sangre y orina. Características que lo diferencias.</p> <p>•Comercialización y dopaje en el deporte. Ejemplos sencillos para profundizar en el próximo grado.</p> <p>•Estimulación y orientaciones para la participación en el concurso anual sobre dopaje en el deporte y sus consecuencias negativas.</p>	<p>Concepto de dopaje (profundización)</p> <p>•Comercialización , premios en metálico y otros factores que llevan al dopaje de atletas.</p> <p>•Efectos nocivos del dopaje en el deporte.</p> <p>Diferenciación de grupos de sustancias. Ejemplos en diferentes deportes. Casos de muertes (hasta 3 casos).</p> <p>•Sustancias y/o métodos prohibidos. Evolución del proceso de ampliación y uso de los mismos.</p> <p>•Controles antidopaje. Fuera y dentro del deporte. Competencias.</p> <p>•Código Mundial Antidopaje. Características esenciales.</p> <p>•5 Hechos significativos del dopaje en el deporte. Crítica para la educación de los estudiantes.</p> <p>•Estimulación y orientaciones para la participación en el concurso sobre dopaje en el deporte y sus consecuencias negativas</p>

PLO DE DOSIFICAION DE CONTENIDOS SOBRE DOPAJE EN CLASES DE UNA ETAPA DE EDUCACION A.

Unidades	Contenidos	Mes	Septiembre				Octubre				Noviembre			
			Semana				Semana				Semana			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Clases	1	2	3	4	5	6	7	8				
Entrenamiento														
	Con las manos a la altura del													
Defensas	pecho y por encima de la cabeza													
	Con las manos por encima de													
	la cabeza y a la altura del pecho													
	Básico , medio, alto													
	Defensa personal activa y pasiva.													
	Juegos.													
	Historia del baloncesto. Reglamento		X							X				
	Importancia del baloncesto.													
Fuerza														
	Fuerza Rápida									X	X	X	X	
	Rapidez de Traslación													
	Ejercicios para desarrollar la													
	Ejercicios para desarrollar la													
	agilidad.													
	Activa y Pasiva													
	Dopaje. Conceptual más amplio.		X	X										
	Efectos éticos y en la salud													
	Deberes el joven practicante del									X	X	X		

Ejercicio. No uso de medicamentos					
para fortalecer.					
Hechos más significativos. Valores					
humanos afectados.					
Estimular la participación en el concurso		X			

Conclusiones:

El análisis científico y la preparación metodológica de profesores y funcionarios de la Educación Física en nuestros combinados deportivos y municipios pueda materializar con su aprobación correspondiente la aplicación de este programa y lograr un nivel de prevención, educación y por tanto concientización superior de nuestros jóvenes para evitar el uso nocivo del dopaje y por ende las nefastas consecuencias que ello trae aparejado.

Recomendaciones:

- Que las instancias correspondientes del sistema INDER valoren las posibilidades de la aplicación de este programa y unidades didácticas en proceso de la Educación Física en el nivel medio.

Bibliografía:

- Ruiz. A Y Colectivo de Autores. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I y II. Editorial Educación. La Habana. 1986.
- Valdez Andrés, Yolanda. Una propuesta de Juegos para la transmisión de conocimientos, las teorías sobre Olimpismo en la Educación Física. Investigación para optar por el título de Máster en Didáctica de le Educación Física. 1999.
- Medina. Ramón A. Compilación sobre el dopaje y sus efectos en la salud, en lo ético y en lo social. Material digitalizado.2011.