

Visión Osedev

¡HAY equipo!

LOS DEPORTES GRUPALES NOS MOTIVAN A CUIDAR EL CUERPO, PERO TAMBIÉN EJERCITAN LOS VINCULOS.



Practicar un deporte en equipo no solo fortalece tu cuerpo, sino también tu espíritu. Al entrar a un grupo descubrís un mundo donde la cooperación, la disciplina y la amistad se entrelazan en una experiencia inolvidable que te ayuda a ser una persona más saludable y puede transformar tu vida.



Todos para uno y uno para todos

Este mes celebramos el Día de la Amistad (20 de julio), una fecha que siempre es una buena excusa para encontrarse con las personas que nutren nuestra vida, la "familia que se elige". Pocos días después, el 26 de julio, comienzan los esperados Juegos Olímpicos en París y todo se tiñe de ilusiones y emoción. Cuando menos lo esperamos, estamos gritando a favor del equipo de waterpolo, disfrutando de su abrazo grupal como si estuviéramos en la pista. Es en momentos como ese cuando se tiene la certeza sobre el valor de los deportes grupales, que no solo nos mantienen activos y mejoran nuestra condición física, sino que también pueden darnos amigos para toda la vida y enseñarnos desde la infancia a desarrollar las habilidades sociales y emocionales.



MUCHO MÁS que un juego

En Argentina le damos mucho valor a ser un buen compañero, dentro y fuera de la cancha. Por eso el deporte en equipo resulta una gran oportunidad para ponerlo en práctica y encontrar al jugador leal que todos llevamos dentro. Cuando jugás con otras personas aprendés a comunicarte, a confiar, a ser tolerante y a trabajar por un objetivo común. Claro que no siempre se gana, pero eso también es parte del aprendizaje. ¿Saludás al rival con respeto? ¿Felicitás a tus compañeros por su esfuerzo? Esas pequeñas acciones ayudan a aceptar la derrota sin ofender a nadie y celebrar los triunfos con humildad.

Con el correr de los años, a veces a los adultos no nos resulta fácil retomar la actividad física o tememos no estar a la altura cuando volvemos a practicar un deporte después de mucho tiempo. Sin embargo, al entrenar con compañeros la motivación se multiplica. Ya no se trata solo de superarse a uno mismo, sino de no defraudar al equipo. Eso nos impulsa a esforzarnos al máximo y a dejar todo en cada práctica. ¿El secreto para no abandonar? Encontrar una actividad que realmente te apasione.



BUENA VIDA CLUB SOCIAL

En este camino, los clubes son el escenario ideal para disfrutar de los deportes grupales. Son espacios de encuentro donde se pueden gestar grandes amistades, porque compartir un entrenamiento, un partido o una bebida refrescante después de jugar crea lazos muy especiales. Todo esto es, en definitiva, la mejor excusa para reforzar la salud cardiovascular, aceitar las articulaciones, fortalecer los músculos y desterrar algunas contracturas, mientras nos olvidamos del mundo y permitimos que desciendan los niveles de estrés.

Ideas para salir de lo conocido

Lo primero que viene a la mente cuando hablamos sobre deportes de equipo en nuestro país son el fútbol, el básquet, el vóley y el rugby. Acá te pasamos algunas otras opciones.



COMÉ BIEN, JUGÁ MEJOR

Para mejorar tu rendimiento y cuidar tu salud, es clave acompañar la actividad física con una buena alimentación. Según tu deporte, tu edad y tus objetivos, un nutricionista puede ayudarte a armar un plan a medida. La Organización Argentina de Instructores recuerda que no es saludable que los niños hagan dieta para bajar o aumentar de peso y "algunas estrategias, tales como las dietas ricas en proteínas o los suplementos de proteínas, pueden provocar graves problemas, como el daño a los riñones". Por eso es importante consultar con un profesional antes de iniciar cualquier tipo de dieta.

Una buena alimentación es imprescindible para rendir al máximo y no lesionarse. Cada disciplina tiene sus propias necesidades nutricionales:



FÚTBOL

Carbohidratos complejos –arroz integral, avena o batata– para tener energía durante todo el partido. **Un menú posible** es una pasta integral con pollo y verduras tres horas antes del partido. Durante el juego, mucha hidratación.



BASQUET

Lo ideal es combinar proteínas magras con frutas y verduras. **Un ejemplo** es una pechuga de pollo a la plancha con ensalada y una banana.



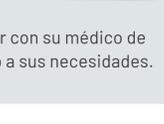
NATACIÓN

Una dieta alta en calorías que incluya grasas saludables como palta, frutos secos o aceite de oliva. **Un desayuno completo** puede contener avena con frutas, yogur y frutos secos.



CICLISMO

Combinación de carbohidratos y proteínas. **Un plato que puede ser perfecto** contiene arroz con lentejas y una ensalada.



Estas recomendaciones son generales y cada persona debe chequear con su médico de cabecera o con un nutricionista cuáles son las adecuadas de acuerdo a sus necesidades.

4 PASOS PARA MANTENER UNA BUENA COMUNICACIÓN

Bien alimentados, ocupémonos ahora de otro tema importante: los desafíos que surgen cuando el equipo sufre algún revés y hay que encontrar la forma de permitir lo que sentimos sin herir a los compañeros. Desde Humanas Salud Organizacional describen una técnica simple de comunicación positiva que se puede poner en práctica.



1. OBSERVACIÓN DE LOS HECHOS
Describir objetivamente lo sucedido.



2. EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS
Identificar y contar con palabras simples qué es lo que estamos sintiendo.



3. EXPRESIÓN DE LAS NECESIDADES
Se comunican desde una visión global que no repara en el detalle de lo que acaba de ocurrir, sino que hace una proyección a largo plazo.



4. FORMULACIÓN DE LA PETICIÓN
Se expresa un pedido concreto en relación con el tema, para que la otra o las otras personas lo tengan en cuenta de ahora en adelante.

Cuando la pasión se vuelve tóxica

Alrededor de una cancha es habitual ver a padres y madres convertidos en fervientes hinchas de los equipos de sus hijos. Sin embargo, este entusiasmo puede cruzar la línea y volverse inapropiado. ¿Vieron a personas adultas gritar instrucciones o críticas desde las gradas? ¿Y discutiendo con árbitros, entrenadores o con otros padres? Es porque olvidan que los jugadores son niños que están aprendiendo y, sobre todo, divirtiéndose. Es importante recordar que debemos ser modelos positivos y brindar apoyo y aliento en lugar de presión y críticas.

¡A jugar y a disfrutar!

La próxima vez que te pongas la camiseta de tu equipo pensá en todo lo que estás ganando, más allá del resultado del partido.



ENCONTRÁ TU LUGAR

Esto puede ser otro gran desafío: quizás un comienzo como delantero del equipo nos lleva a ser el mejor arquero, o tras probar varios deportes nos enamoramos del vóley. Puede parecer una pérdida de tiempo, pero en realidad el proceso de búsqueda es saludable porque aprendemos a conocernos mejor, ser flexibles y perderle miedo al cambio.

¿Sos bueno bajo presión? ¿Te gusta liderar o preferís seguir instrucciones? Todas estas experiencias te van formando como persona.

El corazón del grupo

El capitán tiene un lugar fundamental tanto dentro como fuera de la cancha o el campo de juego. Su rol implica que sea un puente entre el cuerpo técnico y el resto de los jugadores, transmitiendo instrucciones y fomentando la unidad. Es en principio un referente por su habilidad y desempeño deportivo, pero además tiene que ser un líder que inspire y motive a sus compañeros.

Dos aspectos fundamentales son:



PREDICAR CON EL EJEMPLO
Mostrar dedicación, disciplina y juego limpio.



SER FUERTE ANTE LA ADVERSIDAD
Mantener la calma y alentar a sus compañeros tras una derrota.



JJOO PARÍS 2024 en números

Del 26/7 AL 11/8



21 DÍAS DE JUEGOS

45 DEPORTES



32 SEDES (en París y dentro de Francia)



+120 DEPORTISTAS ARGENTINOS en competencia.