

PORTADA



© Foto Violeta Bergonzi / Sportiva-latina

03/11/2013

Perspectiva deportiva

## RAFAEL M. ACERO : "SE NECESITAN ESTRATEGIAS DIFERENTES" (2/2)

Texto y foto Violeta Bergonzi



¿Cómo lograr que el deporte sea un instrumento de desarrollo económico y social de un país? ¿Cómo incluir las deportistas en este proceso? Fueron dos de las preguntas que Sportiva-latina se hizo cuando se desarrolló el III Congreso Internacional de las Ciencias del Deporte y la Preparación Deportiva, en Bogotá. Hoy segunda parte, el análisis de un experto en educación física.

Texto y foto Violeta Bergonzi

Rafael Martín Acero es doctor en Educación Física y docente titular de la asignatura Metodología del Rendimiento Deportivo en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de Coruña, España. También fue seleccionador español de velocidad en atletismo femenino 1986-1992 (Ver Nota). Él analiza para Sportiva-latina, cómo es y cómo ha sido la evolución del deporte femenino.

**¿En la preparación deportiva y los modelos de entrenamiento femenino qué tipo de falencias y dificultades existen?**

*Desde el primer momento en que las mujeres se enfrentan a un entrenamiento deportivo, es decir, en el colegio, ya están sometidas al primer error: las clases de educación física se realizan en los colegios, donde mujeres y hombres comparten el mismo entrenamiento, sin tener en cuenta que las mujeres se desarrollan antes que los hombres y necesitan empezar su entrenamiento muscular antes que ellos.*

*Desde la primera y más simple etapa del desarrollo deportivo femenino se aplican conceptos, ejercicios y modelos que se han pensado para los hombres, porque históricamente se estudió el deporte con la figura masculina como modelo y a estas alturas*

CONT'

## ENTREVISTA COMPLETA A RAFA MARTÍN

¿Cómo lograr que el deporte sea un instrumento de desarrollo económico y social de un país? ¿Cómo incluir las deportistas en este proceso? Fueron dos de las preguntas que Sportiva-latina se hizo cuando se desarrolló el III Congreso Internacional de las Ciencias del Deporte y la Preparación Deportiva, en Bogotá. Hoy segunda parte, el análisis de un experto en educación física.

Texto y foto Violeta Bergonzi

Rafael Martín Acero es doctor en Educación Física y docente titular de la asignatura Metodología del Rendimiento Deportivo en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de Coruña, España. También fue seleccionador español de velocidad en atletismo femenino 1986-1992 (Ver Nota). Él analiza para Sportiva-latina, cómo es y cómo ha sido la evolución del deporte femenino.

### **¿En la preparación deportiva y los modelos de entrenamiento femenino qué tipo de falencias y dificultades existen?**

Desde el primer momento en que las mujeres se enfrentan a un entrenamiento deportivo, es decir, en el colegio, ya están sometidas al primer error : las clases de educación física se realizan en los colegios, donde mujeres y hombres comparten el mismo entrenamiento, sin tener en cuenta que las mujeres se desarrollan antes que los hombres y necesitan empezar su entrenamiento muscular antes que ellos.

Desde la primera y más simple etapa del desarrollo deportivo femenino se aplican conceptos, ejercicios y modelos que se han pensado para los hombres, porque históricamente se estudió el deporte con la figura masculina como modelo y a estas alturas se sigue generalizando. Simplemente somos diferentes físicamente, y eso significa que se necesitan modelos diferentes, estrategias diferentes y entrenamientos diferentes. Para nadie es un secreto. Pero es un error que se sigue cometiendo y que trae consecuencias irreversibles en el deporte femenino.

Para evitar este tipo de errores, es necesario fortalecer y seguir creando escuelas e investigación sobre el deporte femenino.

### **¿En esta primera etapa de la que usted habla, ¿qué aspectos del desarrollo físico femenino pueden ser un obstáculo para la práctica del deporte en general ?**

Está comprobado que la variable que más afecta a las mujeres en su etapa de desarrollo, sin importar cuál deporte practica, es la imagen. La preocupación por el aspecto físico, por las transformaciones físicas de la mujer siempre ha sido un impedimento en el deporte. Mientras que los hombres alardean del desarrollo muscular, ellas tratan de ocultar su figura como un tipo de vergüenza. Es aún más grave, si se somete a una deportista adolescente a practicar un deporte delante de hombres o en comparación con hombres.

"La imagen es un factor muy importante"

### **¿Usted ha realizado algún tipo de aporte investigativo al respecto?**

Sí, entre 1987 y 1988 realicé una investigación para conocer las primeras falencias en la formación deportiva femenina en la adolescencia. A esta edad el factor que más impacto tiene es la variación de la imagen; es decir, las transformaciones físicas de la adolescente son lo que más afectan su autoestima, seguridad y por lo tanto su desempeño deportivo.

Y como ya lo mencioné anteriormente, las mujeres se desarrollan antes que los hombres, y esto no se tiene en cuenta a la hora de la iniciación de las mujeres en el deporte, se generaliza y esto no solo las afecta a ellas sino también a ellos.

### **¿ En la actualidad qué tipo de investigación deportiva está realizando?**

En este momento hago parte del grupo de investigación de Aprendizaje y Control Motor del Movimiento Humano de la Universidad de la Coruña, a la que pertenezco, y hay un equipo de investigación en el área de “Mujer y Deporte” donde cada vez se avanza en el desarrollo de nuevas propuestas para el deporte femenino.

La principal preocupación está en conocer y estudiar las motivaciones y desmotivaciones de las deportistas. Por ejemplo estudiar los factores que pueden alterar la participación y motivación de una mujer casada, de una mujer mamá, entre otros factores.

Si se conoce mejor qué ‘mueve’, qué motiva a una deportista, seguramente se puede afectar o influir en su disciplina, en su respuesta en el deporte, en la asistencia y en la entrega.

He realizado Investigaciones en la metodología del rendimiento deportivo, investigación del rendimiento deportivo en deportes de equipo, e investigaciones donde se podía demostrar la desigualdad de la inversión que se hace entre deportistas femeninos y masculinos. Por supuesto, se invierte más en los hombres atletas. Y esto es algo que se sigue dando aunque la diferencia ha disminuido en gran parte.

### **¿Por qué ninguna de sus conferencias ha tratado de deporte femenino?**

Aunque no hablo específicamente de deporte femenino, siempre hago alusión a los resultados cada vez más gratificantes de las deportistas. He trabajado de cerca con atletas y he visto su evolución. En mis conferencias resalto siempre sus logros y sus capacidades como atletas.

---

LINK A LA REVISTA SPORTIVA LATINA

<http://www.sportiva-latina.com/actualidad.php?id=26>