

Actividades Deportivas

Lic. Jesús Utrilla Añorve

Fotos: Claudia Liliana López López

UN POCO DE HISTORIA

Practicar deporte es una manera de cuidar el cuerpo y reducir el estrés gracias a que las hormonas se activan y entran en movimiento. Las investigaciones señalan que la actividad física mejora considerablemente las secreciones cerebrales que intervienen positivamente en la memoria y en el estado de ánimo. Sin embargo, no existe mucha conciencia del vínculo entre aprendizaje y deporte.

Durante la gestión del Dr. Cuauhtémoc Pérez Llanas como secretario de unidad y posteriormente como rector de la Unidad Xochimilco, se visibilizó la necesidad de ver el deporte y las activida-

des físicas como componentes que hay que favorecer y desarrollar pues contienen un extenso abanico de posibilidades que vienen a comple-

mentar los procesos básicos formativos de la educación superior.

Cuando llegué a la Universidad el gimnasio era solamente un cuartito pequeño, con algunas máquinas vie-



LIC. JESÚS UTRILLA AÑORVE
FOTO: CLAUDIA LILIANA LÓPEZ LÓPEZ

jas de hacer ejercicio y algunos juegos de pesas, un consultorio de 4x3, dos vestidores y lo demás todo al aire libre, sin embargo, la actitud hacia la actividad física siempre se ha mantenido. En los últimos años se ha fortale-

1. EL LIC. JESÚS UTRILLA AÑORVE ES LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA POR LA ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA. ES JEFE DE LA SECCIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA UAM-X.

cido la necesidad de relacionar el ejercicio físico con las costumbres saludables de las personas y se deduce que la participación en actividades físicas y deportivas es uno de los factores primordiales para mantener un buen estado de salud en la sociedad actual.

NUESTRAS INSTALACIONES

En la actualidad tenemos un gimnasio de 350 metros cuadrados con aparatos de peso integrado, peso libre, máquinas para practicar ejercicio cardiovascular entre otros. Contamos también con varias actividades: acondicionamiento físico con pesas, entrenamiento cardiovascular, halterofilia, acondicionamiento físico con spinning, acondicionamiento físico con remoergómetro, peso integral, peso libre, atletismo, básquetbol, fútbol rápido, fútbol soccer, voleibol y ajedrez.



FOTOS: CLAUDIA LILIANA LÓPEZ LÓPEZ

Todas las actividades se manejan tanto en la rama femenil como varonil. Los horarios son diversos: algunos entrenadores inician sus actividades a las siete de la mañana como el atletismo, el gimnasio de pesas abre a las 7:45 y los entrenadores se incorporan a las nueve de la mañana porque tenemos dificultades con los horarios del personal. La universidad necesita horarios más abiertos que vayan desde las 7:00 de la mañana hasta las 19:00 O 20:00 horas. Hay

períodos de tiempo en donde no tenemos entrenadores, ofrecemos el servicio, pero la rutina la traen los propios usuarios del gimnasio. En los deportes de conjunto el horario empieza a partir de las 11:00 de la mañana hasta las 17:00 horas; ofrecemos entrenamiento deportivo

entre otros, dirigidos a alumnos, exalumnos, trabajadores administrativos y académicos.

Nuestras instalaciones están dotadas con lockers para guardar las pertenencias de los usuarios, con regaderas de agua caliente en los baños para caballeros y damas, baños

para personas discapacitadas, rampas, puertas especiales para que puedan entrar con silla de ruedas o andadera.

Tenemos varias salas con duela para usos múltiples. Los alumnos pueden utilizarlas indistintamente: karate, taekwondo, tenis de mesa. En el centro del edificio existe un gimnasio al aire libre dotado con doce aparatos para que cuando el gimnasio de pesas está cerrado haya un área para ejercitarse;

un circuito acondicionado para corredores y caminadores de 750 metros; tres canchas para básquetbol, una de ellas cuenta con piso deportivo de



FOTOS: CLAUDIA LILIANA LÓPEZ LÓPEZ

especializado, entrenamiento recreativo y torneos internos de fútbol, básquetbol, voleibol, atletismo, remoergómetro, ajedrez, pesas,

“Practicar deporte es una manera de cuidar el cuerpo y reducir el estrés gracias a que las hormonas se activan y entran en movimiento. Las investigaciones señalan que la actividad física mejora considerablemente las secreciones cerebrales que intervienen positivamente en la memoria y en el estado de ánimo”.

PVC para disminuir el impacto en las articulaciones de los usuarios; tres canchas de voleibol, una con piso de PVC; dos campos para futbol soccer totalmente empastados; una cancha para futbol rápido y áreas verdes para varias actividades como fútbol americano, fútbol siete, fútbol bandera conocido en México como tochito, en fin, todas son instalaciones adecuadas para practicar cualquiera de éstos deportes.

El personal del área deportiva se integra con veinte personas. Cuatro de ellos son auxiliares de deporte que se encargan de controlar el acceso al gimnasio, a las duelas, del préstamo de material deportivo, a la adecuación de las áreas para realizar actividades como pintar los campos, colocar las redes y las mallas, así como acondicionar todo lo necesari-

rio para los encuentros. Tenemos entrenadores de diferentes especialidades: ajedrez, acondicionamiento físico con spinning, atletismo, básquetbol varonil y femenino, futbol rápido, futbol soccer, halterofilia, voleibol varonil y femenino.

SERVICIOS MÉDICOS DEPORTIVOS

El área se encarga de estudiar y atender los resultados de hacer ejercicio, practicar un deporte o hacer alguna actividad física en el organismo humano, desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de las enfermedades y lesiones.

Tenemos un médico del deporte y un técnico en medicina del deporte. El doctor se encarga de los primeros auxilios, de preparar a los alumnos y trabajadores deportistas para prevenir alguna lesión, determinar la grave-

dad de alguna situación y el tratamiento a seguir, proporcionando la primera atención.

A la hora de comenzar a practicar cualquier deporte o realizar cualquier actividad física, debemos contemplar la posibilidad de que aparezcan lesiones que pueden suceder accidentalmente o ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento, falta de condición física o falta de calentamiento. Hay un sinnúmero de lesiones que pueden presentarse en distintas articulaciones, depende del deporte o la actividad física que esté practicando el alumno. Las más comunes son en rodillas y tobillos, al hablar de la extremidad inferior, así como hombros y manos en la extremidad superior.

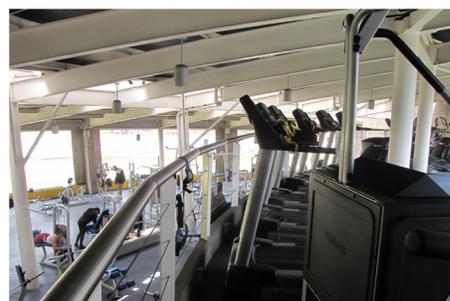
Tenemos un consultorio de atención temprana y un área de rehabilitación

con tinas de hidromasaje, compresas frías y calientes, todo esto dentro de un primer nivel de atención y rehabilitación; cuando es una lesión más grave los trasladamos directamente a la clínica que corresponde según su seguro médico. Tenemos una ambulancia para toda la UAM.

TRABAJANDO CON ALEGRÍA Y UN EXCELENTE PERSONAL

Se trabaja muy a gusto en el área y esto se refleja en el desempeño de nuestros alumnos: se realizan permanentemente torneos inter-unidades, interuniversitarios y campeonatos nacionales de todas las disciplinas deportivas. Nuestros alumnos de individual que tienen buenas marcas representan a la UAM en torneos y juegos estatales, regionales y nacionales. A veces participamos como

“Nuestro nombre es Panteras Negras que es nuestra mascota, lo que nos identifica como deportistas de la Universidad Autónoma Metropolitana. Anteriormente cuando sólo éramos tres unidades, Azcapotzalco eran las Cebras, Iztapalapa los Mastines y Xochimilco las Ranas, la porra era: cebras, mastines y ranas arriba, arriba, la Metropolitana”.



FOTOS: CLAUDIA LILIANA LÓPEZ LÓPEZ

Unidad Xochimilco en eventos institucionales pequeños, pero como selecciones representamos a una sola UAM. Nuestro nombre es Panteras Negras que es nuestra mascota, lo que nos identifica como deportistas de la Universidad Autónoma Metropolitana. Anteriormente cuando sólo éramos tres unidades, Azcapotzalco eran las Cebras, Iztapalapa los Mastines y Xochimilco las Ranas, la porra era: cebras, masti-

nes y ranas arriba, arriba, la Metropolitana.

La UAM ha tenido presencia importante este año y logramos obtener dos medallas en atletismo: con una alumna de la Unidad Iztapalapa en mil quinientos metros logramos la medalla de oro, y una medalla de bronce con una alumna de la Unidad Xochimilco en diez mil metros. En otra

competencia a nivel nacional, la UAM quedó en el quinto lugar y esto es un logro porque participaron más de quinientas universidades. Es una labor destacada, tenemos todos los trofeos que se han ganado en las diferentes disciplinas en exhibición, porque es un orgullo para nosotros.