

La Entrevista... Catarsis deportiva

Hablemos de educación física y docencia

*Por: Christopher Mario de la Rosa Hernández¹**

¹Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: christopher.delarosahernandez@alumno.buap.mx

La docencia es una noble e importante profesión en la sociedad, ya que se encarga de transmitir los conocimientos adquiridos a través de los años a las nuevas generaciones, además de ser una pieza fundamental en el desarrollo personal de los individuos.

En esta entrevista, consultamos a una mujer que no solo es admirable por su trabajo como docente, sino que también por su enorme contribución a la investigación científica.

¿Quién es usted?

Mi nombre es Nayelli Salamanca Méndez, estudié la licenciatura de cultura física, tengo una maestría en educación física y deporte escolar, y un doctorado en ciencias de la investigación de la actividad física y el deporte. Este año cumpla veinte años laborando en la facultad de cultura física de la BUAP impartiendo la clase de gimnasia.



Dra. Nayelli Salamanca Méndez

¿En qué consiste la investigación de la actividad física?

Esta especialidad consiste en investigar el entrenamiento deportivo, como pueden ser las dosificaciones de entrenamiento, en donde entra cómo hacer un macrociclo

de entrenamiento y determinar los periodos en los que se trabaja con los atletas.

Así mismo vemos la parte médica, en donde nos enfocamos en tratar de manera adecuada las lesiones y también la parte psicológica, ya que interviene mucho en las competencias y entrenamientos del día a día con los atletas.

También realizamos test de rendimiento, en donde hacemos un estudio de los entrenamientos para saber si los resultados de los atletas son adecuados para el tipo de entrenamiento que estamos haciendo. Posteriormente realizamos un análisis de los datos y dependiendo de estos, se crean estrategias y ejercicios para potenciar la capacidad de cada atleta. Al final realizamos otra prueba y una comparación para determinar si lo que implementamos dio los resultados esperados.

Como en toda profesión, nos tenemos que estar actualizando con las innovaciones de ejercicios para maximizar la flexibilidad, fuerza, capacidades perceptivas y motrices. De esta manera podemos ofrecerle las herramientas adecuadas a la persona que está entrenando o llevando a cabo actividades físicas.

¿Qué nos puede contar sobre su materia y su experiencia como docente?

En mi materia estudiamos las bases para que puedan practicar y enseñar la gimnasia, he tenido chicos que jamás en su vida la han practicado, pero cuando llegan a la clase son capaces de hacer cosas extraordinarias, como si toda la vida la hubieran practicado.

Para mí siempre es placentero ver como se desarrollan en la parte profesional y personal, incluso mantengo contacto con algunos egresados y con otros hemos establecido una amistad.

Hay exalumnos que se encuentran ejerciendo en diferentes lugares y a veces hasta ponen su clínica profesional, el ver que logran grandes cosas es una enorme satisfacción para mí, pues siento que contribuyo con mi granito de arena.

¿Cuál es el perfil que debe tener el profesional de la cultura física?

Los licenciados en cultura física deben tener el conocimiento en educación física de todos los niveles educativos, desde un nivel básico a edades tempranas como lo es en matrogimnasia y estimulación temprana, hasta adultos mayores.

Ellos deben dominar toda esta parte educativa y también la parte de la terapéutica y profiláctica en una forma aplicada, porque, aunque ellos no serán terapeutas, por lo menos deben saber cómo poner una compresa, una lámpara infrarroja, etc. Y dependiendo del diagnóstico del especialista, ellos son los encargados de recomendar las terapias y realizarlas,

En el caso de la recreación, ellos deben tener las herramientas necesarias para impartir actividades que generen placer, ya sea en escuelas, hospitales, empresas, hoteles y en los diferentes sectores que se les requiera.

Además, deben tener el conocimiento sobre entrenamiento, por si tienen la intención de dedicarse a ser entrenadores de algún deporte y, sobre todo, tener la disposición de ayudar a las personas.

Como citar este artículo:

de la Rosa HCM. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de educación física y docencia. Körperkultur Science 2025; 3(5): 47-48.*



Körperkultur Science