



Autor: [Diaz Rabellino, Joaquín Ricardo](#)

Artículo de revista

## Entrenamientos recreativos y entrenar la recreación. Primer parte

Año: 2021

Diaz Rabellino, J. R. (2021). Entrenamientos recreativos y entrenar la recreación. Primer parte. *Minka, recreación y lúdica*, (2), 33-38. Repositorio Digital Institucional Universidad Provincial de Córdoba.  
<https://repositorio.upc.edu.ar/handle/123456789/399>

# Entrenamientos recreativos y entrenar la recreación

(PRIMER PARTE)

## Introducción pre conflicto de intereses

En la actualidad son múltiples los campos de conocimientos que deciden enfocar sus lentes desde el entendimiento de la complejidad y los sistemas dinámicos. En las nociones de aprendizaje, las teorías de la información aportan el concepto de Entropía, que viene a representar la incertidumbre o, en otros términos, un cierto grado de desorden ambiental (Acebal y Diaz, 2020). El conjunto de sustantivos puestos en juego en la titulación de este escrito no pretende entrar en una batalla etiológica con el/la lector/a, sino más bien proponer un entrecruzamiento de significados y formas que, en primer lugar, irrumpen, molestan, alteran, en fin, desordenan.

Desde esta perspectiva, se comprende que los cambios que se producen en los distintos fenómenos sociales no son lineales sino que vislumbran trayectorias, direcciones y sentidos no solamente múltiples y diversos sino también incalculables. Por ello, se pretende ofrecer una suerte de arista interpretativa que relaciona Recreación y Entrenamiento y que ofrece algunas líneas para entender su vinculación metodológica y profesional. Puesto así, se invita al/la lector/a a leer el documento con la mayor apertura comprensiva, sin intentar realizar un juicio pleno de valor hasta tanto culmine el desarrollo, con el afán siempre de permitirse procesar y analizar honestamente las ideas planteadas.

En consecuencia, la crítica y la discusión posterior podrán ser más interesantes y enriquecedoras

Joaquín DÍAZ RABELLINO  
(Rafaela, Santa Fe)

Profesor de Educación Física (UPC).  
Licenciando en Educación Física (UPC).  
Maestrando en Educación Física y deportes (UNDAV). Docente de cátedra "Desarrollo Motor" y "Prácticas de Actividad física y Deportiva II: deportes sociomotores" (DEP - Universidad Nacional de Rafaela).  
Coordinador del área "Musculación" y entrenador de Básquet (EOS Distrito Deportivo, Río Ceballos, Córdoba).  
Email: joaquindiazrabe@gmail.com

para el complejo sistema de referencias que atraviesan y significan las disciplinas que tematizan al cuerpo y al movimiento.

## Segunda introducción: comprobado científicamente

Hace un poco más de doscientos años, un conjunto de acontecimientos mundiales dió paso al proceso de organización sociopolítica denominado *Modernidad*. La revolución francesa, la industrialización, la creación de estados nación, el cuestionamiento de Dios como el fundamento último, permitieron el avance de nuevas miradas y posiciones sobre las personas, las sociedades, la economía y resto de las esferas de la vida social. Este proceso, de la mano de la teoría del capital, construyó algunos metarelatos para el avance y el progreso de las personas y las sociedades. En este sentido, una herramienta crucial en busca de la libertad y la fraternidad de los hombres fue

la ciencia, como producción humana capaz de otorgar conocimiento real y verdadero, alejado de posturas religiosas, mitológicas, tradicionales, para esta visión, improbables.

La ciencia moderna se constituye en Europa en los siglos XVII-XVIII de la mano de Galileo, Descartes y Newton y sus bases fueron el lenguaje matemático y el laboratorio. Sin embargo, hace más de un siglo, otros formatos de investigación derivados de las ciencias sociales comenzaron a dar frutos para, no solo oponerse, sino hasta complementarse a las investigaciones numéricas.

De esta forma, múltiples ciencias y disciplinas han estado realizando hasta la actualidad procesos sistemáticos de estudio de fenómenos y problemas, produciendo conocimiento científico y del cual el sistema del capital no ha quedado exento. Hoy viven, los interesados, bajo la galera de la industria de la investigación que inclina las miradas hacia ciertas instituciones reconocidas en el universo académico y enardece en busca del último paper, brindando la tranquilidad y el sosiego frente al orden y la fragmentación que otorga el conocimiento científico acrítico. Esta producción encaja al/la lector/a más bien en un intento de formulación que para nada está científicamente comprobada y que busca justamente lo contrario: *augmentar la entropía*.

## **(SEGUNDA PARTE)**

### ***Relaciones intolerables y conceptualizaciones***

Economía y filosofía, por ejemplo, remontan imágenes y perfiles temáticos coloquialmente imposibles de acercarse. Sin embargo, no solo fue Marx quien estableció una relación más que estrecha entre ambas y afirmó que la filosofía tiene el deber proponer revolución política-económica con real significado. En Educación Física también existen conceptos y campos de conocimientos que la entrecruzan y nutren que se piensan y sitúan habitualmente en universos enfrentados, prácticamente siempre en guerra. Se puede imaginar ¿juego y trabajo o ejercicio? ¿Gimnasia y danza? ¿Competitividad e inclusión? ¿Libertad y dependencia? Existen relaciones *intolerables* entre se-

guramente un sinnúmero de cotidianos *opuestos*. En esta oportunidad se pretende, osadamente, el intento de mixturar *Entrenamiento y Recreación*.

Dentro del espectro de profesionales especialistas, las divergencias entre posicionamientos teóricos y trayectorias laborales hacen que tanto el término *Recreación* como *Entrenamiento* reciben tantas definiciones como autores se dedicaron a su tematización. Por lo tanto, se aclara que se utilizarán algunas posturas y posicionamientos con las cuales, en este momento, se provea cierto orden epistemológico.

Recreación, desde el saber popular, se concibe como sinónimo de entretenimiento. Presenciar un encuentro deportivo, leer una revista, ver televisión, un juego de mesa, acontecimientos que habitualmente el sistema del capital induce al consumo y la pasividad participativa. Butler en Guerrero (2006) opina que la Recreación es cualquier forma de experiencia o actividad en la que se busca el goce y la satisfacción personal directa. El mismo autor en Velasco Espitia (2009) profundiza sobre los aspectos del bienestar que produce la Recreación en el ser humano y argumenta que ella suele dar mayor satisfacción al sujeto si contribuye a su desarrollo personal y a la mejora de la sociedad, mejorando la calidad de vida a través de la salud, la alegría, los valores y la socialización. Ander Egg en Velasco Espitia (2009) expresa que la sociedad no tiene ya las herramientas para divertirse sin que alguien externo medie un proceso de organización previa y/o sin el dinero suficiente para consumir aquellas propuestas enlatadas del sistema. De esta forma explica que, la iniciativa, la imaginación, la creatividad, el crecimiento personal, se han delegado en manos de la industria del ocio. No obstante, Waichman (2004) entiende a la recreación como "la educación en y del (o para) el tiempo libre" (p. 109). Este tipo de postura es tematizada por la pedagogía y refiere a un campo de conocimientos que incluye docentes especializados, instituciones, estructuras y objetivos definidos. El autor nombrado propone un recorrido por tres enfoques: *el Recreacionismo, la Animación Sociocultural y la Recreación Educativa*. Éste último, que más interesante resulta en esta oportunidad,

se configura como una visión preocupada por los cambios socioculturales y la implicancia del sujeto en su transformación, coronando a la autogestión como intencionalidad y el cumplimiento de objetivos propuestos de antemano como aspectos superadores.

En la otra esquina del ring, no todo lo que reluce es oro cuando hablamos de Entrenamiento. Habitualmente se escucha, en relación con prácticas de actividad física, conceptos como: *Gimnasia, Deporte, Educación Física, Actividad Física, Entrenamiento*, entre otros seguramente, considerados todos en el habla coloquial como sinónimos. Como punto de partida, interesa resaltar que todos estos no refieren a lo mismo, aunque si posiblemente estén muy relacionados.

El Entrenamiento como proceso, es entendido por González Badillo en Pérez Pérez y Pérez O'reilly (2009) como una serie de tareas continuas que buscan el desarrollo óptimo de las cualidades humanas con objetivos específicos. Así, el autor plantea que se configura como un proceso sistemático y planificado de adaptaciones de diversa índole a través de estímulos crecientes, con el fin de obtener un cierto logro en una disciplina concreta. En un sentido similar, Esper en Pérez Pérez y Pérez O'reilly (2009) entiende al Entrenamiento como un proceso que tiene un determinado objetivo. Además explica que, por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre alcanzar un cierto rendimiento en una materia.

Bompa (1999), en términos similares, propone que el Entrenamiento se conforma como una actividad sistemática con proyección futura, graduada de forma progresiva a nivel individual, que utiliza ejercicios contruidos y cuyo objetivo es desarrollar funciones de diversa índole para poder enfrentar situaciones más exigentes a las superables en la actualidad. Entrenamiento Físico, por otro lado, se refiere a un proceso de entrenamiento caracterizado por la organización del ejercicio físico repetido, capaz de proveer los ob-

jetivos nombrados anteriormente.

### **(TERCER PARTE)**

#### ***Entrenamientos recreativos y entrenar la recreación***

No se pretende diagramar una lista más larga de ítems con definiciones de especialistas, ni tampoco ofrecer un desarrollo muy profundo de conclusiones, sino más bien aportar una serie de líneas producto de la reflexión de las reflexiones iniciales que permitan aproximarnos aún más al tema en cuestión.

Cabe aclarar en primer lugar que ni la Recreación ni el Entrenamiento son buenos ni malos per se. No portan ni cargan valores en sí mismos, sino más bien, serán resignificados valorativamente por cada profesional en su interpretación y visión de la realidad, ligado principalmente a la trayectoria personal de su ciclo vital. En este sentido, no es menor afirmar que, ante la multiplicidad de posibilidades y dimensiones de un acto educativo, las puestas en marcha y las imágenes reales que una y otra práctica pueden mostrar en los distintos escenarios profesionales serán tantas como episodios en funcionamiento haya.

Es propicio además, para seguir en esta línea, desvincular nuestra proyección mental instantánea del Entrenamiento con el deporte de elite y/o de alto rendimiento, de los medios de comunicación, el dinero, la estética o cualquier otra esfera cultural. Sin tener la ilusión de pensar que esta vinculación no existe, sino entendiendo que no es una condición exclusiva. Al mismo tiempo, desvincular de la misma forma a las prácticas de Recreación con los payasos, las sonrisas, la alegría, la diversión, la inclusión, la transformación social. De la misma forma, sin descartar la sensación de que estas posibilidades existen, no son condiciones exclusivas de la práctica en estado *puro*.

En tercer lugar, se puede pensar que el bienestar corporal y la salud podrían convertirse en opciones de interés de nuestros/as estudiantes o grupos de trabajo como preocupación sociocultural de dichas personas. En este sentido entonces, el

entrenamiento físico o las prácticas de actividad física podrían ser una herramienta susceptible de utilizarse: problematizarse, programarse y vivenciarse. Al mismo tiempo, se puede pensar también que el enfoque educativo de la Recreación, para llevarse a cabo coherentemente en cada práctica, necesitará de episodios repetidos sistemáticamente que permitan ofrecer en el futuro mejores prácticas que las posibles en la actualidad, es decir, entrenarse.

Entonces ¿se puede ligar las nociones de Entrenamiento y Recreación desde los planteos que se vienen realizando? ¿Se puede pensar en diagramar un entrenamiento recreativo, verdaderamente, bajo el enfoque de la recreación educativa? Se piensa en entrenar en un sentido liberado, fuera de todo prejuicio, juicio de valor, vinculación mediática, coloquial o capitalista. Se reflexiona alrededor de estructurar procesos de alteración homeostática de una dimensión corporal fuera del concepto pasatiempista, estético o deportivo.

En este momento entonces lo que se propone es pensar un entrenamiento con objetivos más allá de la mera repetición de ejercicios para el desarrollo físico, sino más bien intencionalmente propiciar el desarrollo de sujetos conscientes con su realidad corporal, con sus posibilidades de movimiento y acción. Pensar en un entrenamiento recreativo implica diagramar una propuesta cuya meta principal sea proponer situaciones de autoconstrucción personal, con un enfoque netamente social, sin descartar conocimientos biológicos o de la teoría del entrenamiento por supuesto, anatomía, fisiología, biomecánica, pero con afán siempre de inducir el desarrollo de las personas desde sus intereses y deseos para un futuro ligado al movimiento y la salud.

Es importante aclarar que el entrenamiento recreativo no es un formato, un modelo, un enlatado consumible. Esta categoría más bien intenta ser una postura ideológica-política que influencia directamente al profesional en sus direcciones didácticas y metodológicas. El interés y el deseo del grupo, su participación activa en el proceso de

conocimiento y ejercitación, su problematización y crítica frente a los problemas que la falta de movimiento en la sociedad producen, serán los que en la práctica hecha realidad le den ese carácter recreativo al que queremos ligarlo.

Por otro lado, entrenar la recreación también se torna un juego de palabras interesante. Si se piensa en un/a niño/a que intenta realizar una *parada de manos*<sup>1</sup>, en términos simplistas pero muy aproximados podríamos decir que, con el suficiente entrenamiento (en otros factores), seguramente pueda lograrla. Es decir, podrá ejecutar, mediante la realización de ciertas tareas y procesos de reacomodación y adaptación, una forma de movimiento que anteriormente le resultaba muy difícil o imposible. De esta manera entonces también se podría realizar con la recreación desde un enfoque educativo.

La idea propone que, mientras más posibilidades de cuestionar, criticar, pensar, idear, proponer e implementar situaciones metodológico didácticas de trabajo desde la Recreación educativa, entonces, junto con otros factores, habrá mayores posibilidades de efectuar propuestas profesionales acordes a nuestra ideología. Por ello incluso puede hasta diagramarse un proceso de entrenamiento para la recreación, que incluya ciclos de trabajo divididos en etapas, con objetivos, ejercicios y práctica repetida. No por esto menos consciente, flexible y maleable pero si con una clara idea de mejorar las posibilidades actuales de ofrecer prácticas recreativas acordes a esta postura ideológica.

### **Final**

El objetivo de este desarrollo pretende, simplemente, jugar con las percepciones interesadas de prácticas que, desde los inicios de la fundamentación académica, han recibido tantas concepciones y supuestos como autores se dedicaron a su trabajo. En este sentido, en esta oportunidad se diagrama una mirada diferente, que intenta disolver algunos límites en pos de una perspectiva considerada, para el autor, interesante de poner sobre la mesa.

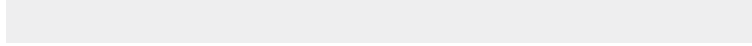
---

1. Refiere a una destreza gimnástica en la que la posición vertical se adopta con las manos en el suelo y los pies hacia arriba.









Partimos de dos introducciones que intentan, en primer lugar, anticipar al lector a la plena y consciente lectura lo más desligada posible de intereses temáticos personales, con afán de autopermi-tirse reflexionar sobre las líneas escritas. En segunda instancia, partir de la noción de ciencia como construcción moderna que, hace casi tres siglos, ofrece como verdaderas solo algunas miradas de la realidad.

La segunda y tercera parte desde allí vislumbran una producción que intenta ligar, unir, entrelazar, dos conceptos ampliamente abordados por profesionales de la Educación Física que, poniendo en juego personalidad y procesos de autoconstrucción personal, luchan por legitimar una práctica frente a otra con, en el mejor de los casos, intereses profesionales. Se propone y se invita a reflexionar las reflexiones y a mixturar los posicionamientos para lograr, en un sistema complejo, una propuesta más dentro de tantas intervenciones educativas de calidad.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acebal, M. y Díaz Rabellino, J. (2020). Vida en la naturaleza en la virtualidad: el desafío de reivindicar los vínculos con el ambiente. *Minka: recreación y lúdica*, 1, 34-37. Octubre 2020.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training* (4th Edition). Human Kinetics.
- Guerrero, G. (2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario. *EFdeportes Revista Digital*, 11, 100. <https://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm>
- Pérez Pérez, J. L. y Pérez O'reilly, D. (2009). Aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. *EFdeportes Revista Digital*, 13, 129. <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-apor-tes-cientificos.htm>
- Velasco Espitia, M. E. (2009). La recreación como estrategia de bienestar en el ser humano. *EFdeportes Revista Digital*, 14, 135. <https://www.efdeportes.com/efd135/la-recreacion-como-estrategia-de-bienestar.htm>
- Waichman, P. (2004). *Tiempo libre y Recreación. Un desafío pedagógico*. Ediciones Pablo Waichman.