

# BOLETÍN *Adrenalina*



# Contenido

## 1. EDITORIAL

## 2. PISTA DEL CONOCIMIENTO

- LA MUJER Y LAS OLIMPIADAS “UNA MIRADA FEMENINA”.
- EL SUEÑO OLÍMPICO: “LONDRES 2012”

## 3. EN LA CANCHA

### 3.1. LA VOZ DE NUESTRO DECANO

### 3.2. ¿CÓMO VA NUESTRO PROGRAMA?

- ÁREA DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
- AREA DE DEPORTES
- AREA DE CIENCIAS BÁSICAS Y APLICADAS
- ÁREA DE RECREACIÓN

## 4. PISCINA DE LETRAS

## 5. BALONES DE DIVERSIÓN

## 6. EN LA META

### 6.1 ACCIONES POSITIVAS

### 6.2. ESCENARIO

## 7. MEDALLA DE ORO “Mejor entre los mejores”

- LOS 20 PRINCIPALES

# Editorial

*Gustavo Adolfo Moreno Bañol*

**Director Programa Ciencias del Deporte y la Recreación**

Son muchos los motivos que nos impulsan a seguir planeando, soñando y pensando en el futuro del programa de Ciencias del Deporte y la Recreación, son el conjunto de acciones que agregan valor a las actividades que realizamos, algunas de estas acciones son: José Luis Hurtado Cristancho estudiante que consiguió el mejor puntaje nacional en las competencias genéricas del examen de superior, SABER PRO, siendo la Universidad, consigue el primer deportista, entrenadores de los pasados juegos nacionales de talla mundial Jonh Harold Londoño la beca Jorge Roa Martínez al mérito son Andrés Medina; el liderazgo de de eventos de talla nacional e internacional Alejandro Guzmán y Mauricio Garzestudiantiles que se vincularon al en convenio con Ascun, en los departamentos de Sucre, Caquetá y Putumayo con el la realización de festivales de deportivos de deporte y utilización las Secretarías de Deporte, Recreación de estudiantes que prestan servicios FIDES; la vinculación al proyecto familias víctimas de la catástrofe del otras son experiencias que motivan a comprometerse más con estrategias creativas e innovadoras que permitan darle oportunidad a las actuales y nuevas generaciones.



estado de calidad en la educación primera vez que un estudiante de lugar en dichas pruebas; nuestros logros quienes compitieron en portivos, los jueces que importen los entrenadores deportivos de Kraft y Edwar Franceny Ramírez D.; to académico alcanzado por Robin nuestros docentes organizadores ternacional, Ángela Jazmín Gómez, cía; la participación de 25 líderes proyecto Supérate con el deporte partamentos de Guajira, Córdoba, único animo de servir y aprender; portivos que garantizan servicios del tiempo libre en alianza con acción y Educación; un voluntariado social apoyando las Olimpiadas de atención psicosocial de las familias poliducto en Dosquebradas, entre

Es así como el programa posee retos en el fortalecimiento de alianzas estratégicas internacionales, el fortalecimiento de los grupos de investigación con escalafonamiento Colciencias, la modernización curricular con participación activa de estudiantes, docentes, egresados y sector productivo, la consolidación de políticas públicas de Deporte, Recreación y Actividad Física en el Departamento de Risaralda y el aporte al Observatorio Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física, consolidar el proyecto de unidad integral deportiva y cultural donde se pueda mejorar los escenarios de práctica y los programas de extensión social. El programa presenta un escenario de futuro importante para asumir los retos que en materia de postgrados requiere la ecoregión, la consolidación del proyecto educativo que permita la realización de nuevos programas, la virtualización y proyectos en extensión.

La presente versión del Boletín Informativo Adrenalina presenta de manera creativa el resultado de las sinergias de estudiantes, profesores, administrativos y egresados que contribuyen al engrandecimiento del programa y la Universidad.

# PISTA DE CONOCIMIENTO

## LA MUJER Y LAS OLIMPIADAS "UNA MIRADA FEMENINA"

Por Lic. *Andrea Rivera Duque.*

### Docente del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación

Cuando en 1.896 se restablecieron los Juegos Olímpicos, evidentemente se basaron en las antiguas Olimpiadas griegas, en las que solo podían participar hombres. El acceso de las mujeres al ámbito deportivo, especialmente de tipo competitivo, ha sido tardío y ha estado lleno de dificultades. Ellas han tenido que ir superando barreras creadas por estereotipos sociales y culturales, han tenido que luchar contra imaginarios como: "la mujer es inferior a los hombres en las actividades deportivas, posee menor capacidad física, su cuerpo se masculiniza con la práctica de ejercicio, no muestra gran interés hacia la práctica deportiva, existen algunos deportes apropiados para ellas y otros no"; sin embargo la mujer ha logrado un importante papel en los juegos, brindando excepcionales espectáculos y cautivando la admiración y expectación del mundo.

Mujeres como Alice Milliat, Charlotte Cooper, Nina Ponomariova, Lidia Skóblíkova, Nadia Comaneci, Mildred Dickson, Fanny Blankers-Koen, Theresa Zabell, Marlene

Ahrens, Evelyn Ashford, María Caridad Colon, Zola Budd, Mary Decker-Slanney, Sara Simeoni, Jeanette Campbell, Liubokv Yegórova, Nawal El Moutawakil, Enriqueta Basilio Sotelo, entre otras muchas, han escrito su nombre en la historia deportiva de los Juegos Olímpicos.

En 1900 la británica Charlotte Cooper fue la primera campeona Olímpica de tenis. En 1968, en México, Enriqueta Basilio fue la encargada de portar la antorcha y ese mismo año se da inicio a la participación femenina en deportes que, hasta el momento, habían estado reservados para los hombres. Sin embargo no fue sino hasta las olimpiadas del 2000 que la presencia y participación de la mujer fue determinante y realmente notable ya que 4.400 mujeres compitieron en 36 disciplinas distintas frente a las 37 que había para hombres. Este número no solo supuso el 40% del total de los atletas, sino un récord a nivel mundial de participación femenina. A partir de este momento, la mujer ha ocupado importantes roles en los diferentes deportes y en los Olímpicos.

A pesar de estos logros la mujer aún en algunos países sigue siendo discriminada no solo por ser mujer sino por el estereotipo publicitario que conlleva el ser deportista femenina. Uno de los casos más controversiales en los últimos años fue en las olimpiadas de Berlín en el año 2009 con la corredora olímpica sudafricana Caster Semenya quien ganó el oro al correr los 800 metros. La reacción de muchas personas incluyendo algunas de las competidoras fue que Semenya era demasiado masculina para partici



Mariana Pajon



Wodjan Ali Seraj Abdulrahim Shaherkani

par como mujer, razón por la cual fue sometida a una serie de pruebas de género. Los resultados salieron a la luz del día "Semenya era una mujer con una rara condición, no tenía ovarios pero en su lugar poseía testículos los cuales producían altos niveles de testosterona".

Otro caso muy sonado en estas últimas Olimpiadas - Londres 2012- fue la presencia de la judoca árabe Wodjan Ali Seraj Abdulrahim Shaherkani quien tapo su cabeza con un gorro negro parecido al de natación convirtiéndose de esta manera en la primera mujer saudí en competir en unos Olímpicos. Esta es la primera vez que tres países ultra conservadores como Arabia Saudí, Catar y Brunei, llavan atletas femeninas a las competencias en unos juegos Olímpicos permitiendo de esta manera abrir el camino a las mujeres deportistas de estos países. Cabe resaltar que la judoca fue ovacionada por más de 10.000 personas que se encontraban en el ExCel, lo cual le produjo una mezcla de emoción y nervios a la vez. Algunas organizaciones tomaron una serie de medidas para evitar que casos como el de Semenya se volviera a presentar en una competencia de esta índole, buscando tan solo distanciar a las mujeres del deporte o dificultándoles su participación. Y es allí donde entra la pregunta ¿y esta medida por qué? si este tipo de atletas no hacen trampa, es simplemente la naturaleza quien ha decidido que sean diferentes y que posea capacidades las cuales les permiten correr, saltar, golpear, etc. mejor o más rápido que a los demás. Al final debemos verlas como lo que son mujeres excepcionales, bellas, femeninas, madres, esposas y sobre todo buenas en lo que hacen, mujeres que sin importar su naturaleza pueden llegar a ser grandes deportistas y ejemplo para muchos.



Caster Semenya



Charlotte Cooper

deben ser vistas como lo que son mujeres excepcionales, bellas, femeninas, madres, esposas y sobre todo buenas en lo que hacen, mujeres que sin importar su naturaleza pueden

# El Sueño Olímpico

“Londres 2012”

Por: Harold Londoño Krazt  
**Docente Ciencias del Deporte y la Recreación**

2012, un año importante para el deporte Colombiano especialmente en la participación de Juegos Olímpicos celebrados en Londres. En este evento que involucra un importante número de deportistas, entrenadores y directivos de nuestro país, disfrutamos, vibramos, lloramos y desplegamos un sinnúmero de emociones, producto de los triunfos del equipo nacional que nos representó en el máximo evento del deporte Mundial, donde todas y cada uno de las personas que tenemos alguna relación con la actividad deportiva soñamos estar en la Olimpiada de Verano.

tales e intercolegiados, eventos nacionales federativos, terminando en el máximo evento del deporte Colombiano, los Juegos Deportivos Nacionales, que se celebran cada 4 Años. A nivel internacional se tuvieron los Juegos Deportivos Bolivarianos en Sucre 2009, los Juegos Deportivos Suramericanos Medellín 2010, los Juegos Deportivos Centroamericanos Mayaguez 2010, Juegos Deportivos Panamericanos Guadalajara 2011, sumando los eventos internacionales federativos y los campeonatos mundiales que se realizan cada año. Estos eventos, 3 años antes de la olimpiada asignaron puntuación a los primeros 10 puestos permitiendo conseguir la clasificación y poder participar en las justas de Londres 2012.

Pensando en la preparación realizada por estos titanes, podemos imaginar ¿cuántas veces durante el ciclo que culminó Mariana Pajon o Carlos Mario Oquendo, saltaron en su bicicleta?, ¿cuántas veces Cátherine Ibarguen impulso su cuerpo y salto?, ¿cuántos combates realizaron Yury Alvear en Judo y Yakelin en lucha?, ¿cuántas toneladas podrá haber alzado Oscar Figueroa si sumáramos los kilos levantados durante sus entrenos y competencias?, ¿cuántas kilómetros recorrió Rigoberto Uran o cuántas patadas realizadas por Oscar Muñoz?. Definitivamente no es fácil estar dentro de este sueño olímpico, pero no es imposible, solo hay que tener clara las metas, proyectarse siempre al nivel de los mejores, trabajar mucho, tener mucha disciplina y podremos lograr lo que hoy están celebrando nuestros medallistas: Saborear su sueño olímpico.

Al obtener, estas 8 preseas olímpicas, logramos el mayor resultado histórico que Colombia ha conseguido en olimpiada alguna: Una medalla de Oro con MARIANA PAJON en Bmx, tres medallas de Plata con CATHERINE IBARGUEN en Atletismo, OSCAR FIGUEROA en Pesas, RIGOBERTO URAN en Ciclismo, y cuatro de Bronce con YURY ALVEAR en Judo, YAKELIN RENTERIA en Lucha Olímpica, CARLOS MARIO OQUENDO en Bmx y ÓSCAR MUÑOZ en Taekwondo. Estos deportistas son el mejor modelo de la disciplina, de la perseverancia y de la firme convicción de que es posible cumplir un sueño: el sueño olímpico, que hoy 6 meses después de terminada la olimpiada aun seguimos celebrando y disfrutando.

Los resultados alcanzados en Londres, nos ubicaron en el puesto 38 lugar importante, a tan solo 2 de Canadá (puesto 36) o de Brasil (puesto 22), por encima de Argentina (puesto 42) o Venezuela (puesto 50), siendo Colombia uno de los países mejores clasificados de América latina y quien superó a más de cien países.

Se debe resaltar que estos deportistas incluyendo a los que quedaron dentro de los primeros 12 puestos de la clasificación general en la olimpiada o en los campeonatos mundiales de nivel, deben acogerse a la normativa de sus respectivas federaciones para realizar el ciclo olímpico. Ser medallista olímpico implica primero, haber estado dentro de los primeros puestos en los eventos que dan puntuación o contar con experiencia dentro del ciclo olímpico.

Para conseguir la clasificación y el nivel indispensable para disputar una presea olímpica es necesaria la participación y obtención de logros en eventos internos como campeonatos municipales departamen-



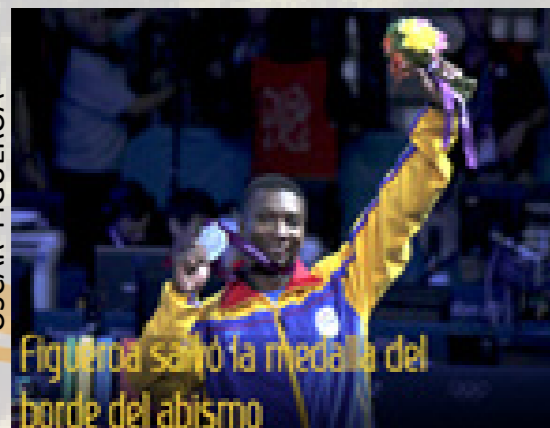
MARIANA PAJON

La gloria hecha mujer



CATHERINE IBARGUEN

5 de agosto de 1992 y de 2012



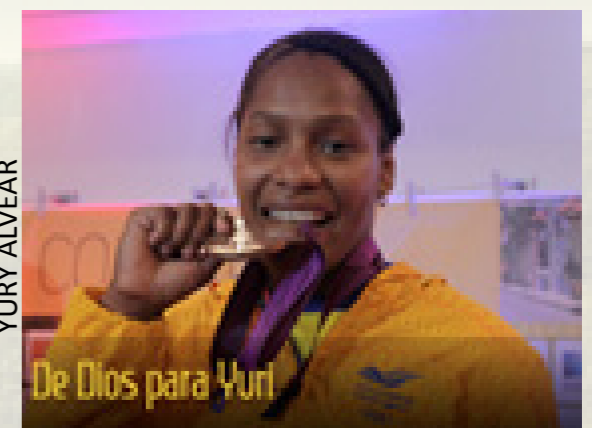
OSCAR FIGUEROA

Figueroa salvó la medalla del borde del abismo



RIGOBERTO URAN

Novela de angustia y gloria



YURY ALVEAR

De Dios para Yuri



ÓSCAR MUÑOZ

Un niño travieso de Valledupar es bronce olímpico



CARLOS MARIO OQUENDO

Oquendo sacó la casta



# EN LA CANCHIA

## La voz de nuestro decano

Por Valeria Cardona Vargas

Estudiante III Semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

De acuerdo con lo expresado por el Dr. Juan Carlos Monsalve, Decano de la Facultad Ciencias de la Salud, en la actualidad la Universidad Tecnológica de Pereira está inmersa en una política de reforma curricular, esta reestructuración de los programas académicos es necesaria no solo a nivel de pregrados si no de posgrados, con el fin de ajustarlos a las necesidades del entorno y unificar aspectos administrativos en cuanto al número de créditos de cada semestre, el número de semanas de estudio y el número de horas presenciales. La Universidad cuenta con programas con muchos años de funcionamiento, pero con pocas reformas desde el punto de vista curricular, como es el caso del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación. Por esto se pretende hacer una actualización de acuerdo con las necesidades formativas que presenta el entorno contando con el apoyo de los egresados, que basados en su experiencia podrían emitir diferentes puntos de vista. Dentro de ese marco se está trabajando de manera articulada desde el Comité Curricular y la Vicerrectoría Académica, realizando el análisis del Programa, para de manera consecuente proponer la definición de unos contenidos curriculares que permitan desarrollar en los futuros profesionales, las competencias necesarias para responder a las necesidades del contexto local, regional y nacional, en lo que a materia de deporte y recreación respecta.

El programa Ciencias del Deporte y la Recreación está bien posicionado en el mercado laboral tanto a nivel nacional como internacional, ya que un alto porcentaje de sus egresados se desempeñan en su área. Eso quiere decir que la Universidad ha venido satisfaciendo con éxito las necesidades del entorno y está obligada a promover en los estudiantes el desarrollo de competencias desde el ser, el saber y el hacer, de tal forma que logren una mayor aplicabilidad de los conocimientos en el ámbito laboral. Igualmente el Decano expresa, que gracias a la aceptación y valoración positiva con la que cuenta el Programa, tiene la gran ventaja de estar dentro de los proyectos subsidiados por el Gobierno Nacional, debido a su importante contribución a la sociedad y su proyección en la Región. El programa ha venido creciendo lentamente pero de manera organizada, por lo tanto el proceso de reforma curricular que se viene trabajando pilar fundamental para su desarrollo y posicionamiento futuro, buscando permear de manera significativa el medio y liderar proyectos en las diferentes instancias del Deporte y la Recreación en el país y Latinoamérica.

Recalca además, que le parecen pertinentes las recomendaciones de los pares académicos que nos visitaron recientemente no solo al programa, sino también a la Universidad. En ambas instancias se detectaron deficiencias en los escenarios deportivos las cuales serán solucionadas en gran parte por la construcción del centro multipropósito, proyecto de Ciudad que es una realidad.

Con respecto al Programa el Dr. Monsalve resalta: “Yo siempre he visto el grupo de Ciencias del Deporte y la Recreación como personas con mucha disposición para trabajar, siempre listos. Además hay una característica que siempre resalta y me gusta mucho más: es que son personas alegres, gente feliz, gente que disfruta lo que están haciendo. Esa es, desde mi perspectiva, la mayor fortaleza que tienen ustedes en el programa y si pudieran permanecer por el resto de sus vidas con esa actitud, con esa voluntad de servicio para hacer las cosas bien, eso les garantizará el éxito”.



Dr. Juan Carlos Monsalve

# ¿Cómo va nuestro programa?

## ÁREA DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

Por: Sebastian Várela y Javier Bedoya

Estudiantes IV semestre Ciencias del Deporte y la Recreación

El Área de Investigación y Desarrollo es un espacio académico – administrativo cuya importancia radica en que uno de los pilares de la formación del PCDR, es precisamente la Investigación, competencia que le permitirá acercarse al conocimiento del entorno en el que actuará; en el marco del Desarrollo, la extensión o proyección social acerca y sensibiliza al estudiante respecto al rol social que debe cumplir el deporte, la actividad física y la recreación como un factores determinados de la salud y el bienestar de las comunidades.

Durante este semestre el Área estuvo comprometida con el proceso de Autoevaluación para la Acreditación del PCDR y una vez finalizado, está trabajando en el proceso de Modernización Curricular, en el cual ha analizado y complementado el Diagnóstico Curricular producto de la Autoevaluación y el documento Construcción de un Escenario Referencial (referente de ARCOFADER para la construcción de los exámenes ECAES – 2007), igualmente el área busca continuar posicionando, por su capacidad y competencia, nuestro egresado en el contexto regional, nacional e internacional Algunas de las actividades lideradas desde el área de Investigación y Desarrollo son:

### MACRO-PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN: PENSANDO EN GRANDE

El PCDR, con el ánimo de continuar impulsando los procesos de investigación formativa en el ámbito del deporte, la recreación y la salud, continua adelantando algunos Macroproyectos de investigación, los que con la orientación de algunos docentes reúnen varios proyectos investigativos que apuntan al mismo objetivo. Algunos de los macroproyectos más representativos implementados durante el semestre son:

**Gestión del talento humano:** Bajo la tutoría de la profesora Claudia Patricia Cardona y enmarcado en el Grupo de Investigación en Gerencia Deportiva (GIGEDE), este macroproyecto se encuentra en la fase de formulación de una propuesta que apunte a caracterizar el talento humano que labora en organizaciones deportivas y recreativas de los municipios de Cartago, Santa Rosa de Cabal y Marsella.

**Identificación, clasificación y categorización de los actores de deporte, recreación y educación física en Pereira (DRAEF).** Con la orientación del docente Antonio María Posada, esta propuesta busca identificar, clasificar y categorizar los actores que están prestando los servicios de DRAEF a la comunidad pereirana, esto primero para conocerlos, luego para saber cuáles y qué tipos de servicios prestan y posteriormente a partir de los servicios ofertados, categorizarlos desde su calidad e idoneidad de sus instructores.

**Línea de Investigación en Actividad Física y Salud del Grupo de Investigación y Desarrollo en Cultura de la Salud de la Facultad.** Contando con la guía del profesor - Carlos Danilo Zapata, esta línea de Investigación en la actualidad viene construyendo con las Secretarías de Salud y de Recreación y Deporte del municipio de Pereira un proyecto de investigación que busca caracterizar los hábitos de vida (Actividad Física – Dieta y Tabaquismo) de los escolares pereiranos de octavo y noveno grado. En ese sentido, también hay interés desde los organismos departamentales por realizar esta caracterización; la idea es desarrollarla el próximo año.

**Prevención de las enfermedades musculoesqueléticas.** Desde el Grupo de Investigación Actividad Física y Salud, el profesor Alejandro Gómez lidera el macroproyecto “Promoción de la salud y prevención de la enfermedad musculoesquelética”, el cual pretende la identificación de desequilibrios neuromusculares y alteraciones anatómicas que generen riesgo para lesión de hombro, columna, cadera, rodilla y tobillo en población sedentaria, activa y deportistas de rendimiento. Actualmente, con este tipo de investigaciones se ha logrado implementar sistemas de prevención del riesgo musculoesquelético en población adolescente, en deportistas universitarios e integrantes de equipos del deporte asociado.

Se espera que este macroproyecto siga generando proyectos de investigación que impacten directamente a los diferentes actores del Sistema Nacional del Deporte, permitiendo que el recinto universitario, a través de la investigación, promueva niveles superiores de salud y rendimiento en los deportistas de la región.

**Barrio Unido y Saludable.** El Semillero de Investigación Prescripción del Ejercicio Físico para la Salud y la Vida, orientado por el docente Hernán Mauricio García y liderado por el estudiante Didier Fabián Ramírez, han puesto en marcha la iniciativa implementar el macroproyecto de investigación acción “Barrio unido y saludable” con el cual se busca mejorar los hábitos de vida y contribuir al desarrollo comunitario de los habitantes de un barrio del municipio de Dosquebradas.

Para ello, los integrantes del semillero han empezado por identificar las principales causas relacionadas con la carencia de actividades para la promoción y fomento del ejercicio, el deporte y la recreación. En este sentido se indaga sobre los programas estatales, el liderazgo de la junta de acción comunal, el estado de los escenarios destinados para dichas prácticas, el interés y la disposición de las personas para realizar este tipo de actividades, la presencia de consumidores de sustancias psicoactivas en los espacios comunitarios y el desconocimiento de los beneficios individuales y colectivos que la práctica regular de las actividades deportivas y recreativas generan.

Partiendo del anterior contexto, con el macroproyecto, en el que los principales transformadores de esta realidad serán los propios habitantes, se pretende contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo y los problemas asociados a la salud que este conlleva, la poca integración de los habitantes de las comunidades que puede afectar la interacción familiar y social, provocando más conflictos, más soledad en los espacios destinados para la práctica de actividad física, la inadecuada utilización del tiempo libre por parte de los jóvenes debido a que su barrio no les ofrece mejores alternativas.

## Actividades de extensión

Por: *Juan Fernando Cardona Melendez*

**Estudiante III Semestre Ciencias del Deporte y la Recreación**

**ÁNGELA JASMÍN GÓMEZ PONENTE EN EVENTO INTERNACIONAL.**

El III congreso latinoamericano de estudios socioculturales del deporte se realizó los días 24, 25, 26 de octubre del 2012 en la ciudad de Santiago (Chile), evento en el cual nuestra docente Ángela Jasmín Gómez presentó las conferencias: Estado técnico y administrativo de los clubes deportivos del departamento de Risaralda, política pública en los municipios del departamento de Risaralda. El evento que contó con la asistencia de 120 personas tuvo representación de países como Venezuela, Argentina, Uruguay, Chile, Canadá, Francia, Arabia Saudita, Corea del Norte y por supuesto Colombia. Este espacio académico fue aprovechado por la profesora para establecer contactos para el próximo congreso de ALGEDE (Asociación Latinoamericana de Gerencia del Deporte) que se realizará en Colombia en marzo de 2013.



Ángela Jasmín Gómez

**CARLOS DANILO ZAPATA PANELISTA EXPERTO POR LA UTP** Los días 4 y 5 de septiembre la Facultad de Educación Física, Recreación y Deporte del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid de la ciudad de Medellín, realizó un panel con profesionales del área de distintas universidades del país pertenecientes a la Red Nacional de Facultades con programas de Educación Física, Recreación y Deporte, ARCOFADER, en torno a las tendencias curriculares y profesionales de formación en el área de Ciencias del Deporte y la Recreación, a nivel nacional e internacional. Para dicho evento el profesor Carlos Danilo Zapata representó a la Universidad Tecnológica de Pereira



Carlos Danilo Zapata Panelista Politécnico

**PROYECTO SUPÉRATE: PRÁCTICAS PROFESIONALES EN CONVENIO CON ASCUN.**

El proyecto Supérate operado por ASCUN Deportes y por financiado Coldeportes se divide en 3 programas: Supérate con el deporte, Supérate con el saber y Jornadas escolares complementarias. Esta iniciativa busca promover el desarrollo integral de los niños que se encuentran en alto riesgo de vulnerabilidad, a través del deporte, la recreación y la actividad física. Supérate se realizó en zonas del país que presentaron un bajo desempeño en las pruebas SABER (ICFES), siendo seleccionados algunos municipios de los departamentos de Choco, Atlántico, Sucre, Putumayo, Caquetá, Guajira.

El PCDR se vinculó con esta iniciativa mediante la asignación de 21 estudiantes que adelantaron su práctica profesional

durante dos meses, en los cuales implementaron programas de deporte, recreación y actividad física con las poblaciones seleccionadas. Dentro de los aprendizajes, tanto personales como profesionales, más significativos que obtuvieron nuestros estudiantes, se encuentran reconocer el valor y poder de la recreación en la intervención de las comunidades vulnerables, la incursión en deportes que no se han desarrollado en nuestra ciudad (Beisbol y Softbol), trabajar con niños indígenas no usuarios de la lengua castellana y encontrar la manera de comunicarle lo que se tenía planteado para la actividad, valorar la felicidad que sienten estas personas, a pesar de la extrema condición de pobreza en que se



Supérate ASCUN

encuentran, entre muchas otras.

**DÍA DEL NIÑO Y DEL DISFRAZ.**

El Área de Extensión de PCDR realizó el pasado 2 de noviembre la fiesta para celebrar el día del niño y del disfraz, durante las horas de la tarde 200 niños, hijos de los docentes, administrativos y estudiantes de la Universidad, disfrutaron de un sinnúmero de actividades recreativas, helado, torta, sorpresas y por supuesto muchos dulces



Día del niño

## AUDITORIA EN SISTEMA INTEGRAL PARA LA GESTIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS.

Este proyecto financiado por Coldeportes Nacional, permitió la implementación de un sistema de evaluación que fue aplicado durante las competencias de los XIX Juegos Nacionales, simultáneamente en las 3 sedes de los juegos: Norte de Santander, Cauca, Córdoba y como sedes alternas Cali y Bogotá. Este proyecto fue ejecutado por el talento humano cualificado con que cuenta el Área de Extensión de PCDR, dentro del cual se encuentran Profesionales en Ciencias del Deporte y la Recreación, ingenieros, algunos monitores del grupo de investigación GIGEDE y por supuesto su líder la profesora Angela Jasmín Gómez.



Auditoria en gestión deportiva

**SEMINARIO: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.** Bajo el liderazgo del docente Alejandro Guzmán y los docentes y estudiantes de la asignatura Administración Deportiva, se llevó a cabo días 5, 6, 7 y 8 de diciembre del 2012 en el auditorio Jorge Roa Martínez, el Seminario de Entrenamiento de la Fuerza. Dicho evento contó con la participación de ponentes de talla nacional e internacional entre los cuales se destacan Juan Gabriel García Manso (España), Juan José Gonzales Badillo (España), Alfredo Herrera (Colombia), Andrés Duque y Baltazar Medina representantes del Comité Olímpico Colombiano, José Carlos Giraldo, Luis Alejandro Guzmán, Alejandro Gómez y Carlos Andrés Wheeler en representación de la UTP, Leonardo Rodríguez Perdomo, Darío Mendoza Romero y Libardo Ramírez Muzuzu representando al SENA, Carlos Alberto Agudelo Velásquez, Felipe Eduardo Marino Isaza, Gustavo Ramón Suarez, Luis Gerardo Melo Betancourt y Guillermo Herrera Corzo.

Los conferencistas presentaron temas de interés académico para sus asistentes, entre los cuales se destacan: Evaluación neuromuscular del atleta de alto nivel, adaptaciones musculares en el trabajo de la fuerza, mecanismos fisiológicos implicados en el reclutamiento de las unidades motoras, taxonomía y conceptualización de las diferentes manifestaciones de la fuerza, desarrollo de la fuerza desde la perspectiva de la planificación modeladora, evaluación del índice de fuerza en aprendices del SENA y su importancia en el entrenamiento deportivo, evaluación antropométrica y motriz de la fuerza en niños Caldenses, estimulación neuromuscular mecánica, hipertrofia muscular, entrenamiento de la fuerza veloz y evaluación de sus efectos, principios del sistema de entrenamiento de la fuerza y formas de establecer su programación.

Los objetivos planteados por el seminario fueron alcanzados en su totalidad, los participantes del evento fueron estudiantes, administrativos y personas que laboran en el área del deporte en la región.



Seminario Fuerza

## Continúa la acción...

Por *Santiago Bedoya Moreno*

Estudiante III Semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

### VOLUNTARIADO HORMIGAS UTP.

En el mes de septiembre del 2012 se consolidó el voluntariado Hormigas UTP, que pretende la vinculación de los estudiantes del PCDR y la comunidad universitaria en general a diferentes actividades sociales, que les permitan aplicar los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación profesional. Esta iniciativa busca sumar esfuerzos en la gestión del riesgo de emergencias y desastres, mediante la sensibilización de los participantes, la identificación de los ámbitos de acción, la capacitación a los voluntarios, además, de la promoción del trabajo en equipo y el sentido de solidaridad. Este voluntariado aporta un elemento importante en el perfil ocupacional del profesional en CDR: "La formación humanística como elemento fundamental para lograr un profesional con una posición crítica centrada en valores y transformación social". A pesar del poco tiempo que lleva el voluntariado y de la dificultad para encontrar espacios sin carga académica para las reuniones, sus integrantes se encuentran motivados y comprometidos, mientras esperan la vinculación de más personas.



Voluntariado Hormigas

### OBSERVATORIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA EDUCACIÓN FÍSICA.

El Observatorio es un instrumento académico que se construye a partir de tres frentes de acción: la investigación, el análisis y el monitoreo de programas relacionados con el área de acción y pretende posicionarse como una herramienta confiable de información, para que las personas puedan acudir a ella como fuente de búsqueda que permita la solución de problemas en el sector; además de apoyar en el emprendimiento de planes, programas y proyectos.

El observatorio reviste una gran importancia no solo para el PCDR sino para todas las personas vinculadas al sector. Este proyecto que se encuentra en sus inicios está iniciando el proceso de recolección de información y diseño de una página web que estará ligada a la GIGEDE, esta fase es liderada por la practicante Eliana Sánchez en conjunto con David Gaviria, asesorados por las Docentes Claudia Lorena Morales y Ángela Jasmín Gómez; teniendo como proyección futura posicionarse en el sector como un medio de actualización en el campo del deporte, la recreación, la actividad física y la educación física; asimismo, que sea una herramienta de gran utilidad para la toma de decisiones y la solución de problemas.



Voluntariado proceder niños

### ASESORÍA TÉCNICA Y ADMINISTRATIVA A LOS CLUBES DEPORTIVOS.

Actualmente los grupos de administración I y II a cargo de la Docente Ángela Jasmín Gómez cuentan con la oportunidad de brindar asesorías técnicas y administrativas a los clubes deportivos del departamento de Risaralda, mecanismo de vital importancia para el desarrollo y progreso del deporte en cada uno de los municipios del departamento. En el presente semestre se realizó la capacitación a los tutores que llevaron a cabo la actividad, además de visitas de evaluación y retroalimentación a los lugares intervenidos. Esta iniciativa busca que los diferentes clubes alcancen su reconocimiento legal y que aquellos que no están conformados culminen su proceso de estructuración, para lo cual se ha logrado la vinculación directa al proceso de las administraciones municipales del departamento y se pretende que obtenga reconocimiento y acogida por parte de los organismos interesados.

## ÁREA DE DEPORTES

### Festivales deportivos.

Por *Carlos Alberto Arango y Andres Zabdi Libreros Vega*

#### Estudiantes de III Semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

Los festivales deportivos que vienen realizándose desde hace 10 años, se desarrollan de manera independiente, razón por la cual se ha venido buscando una estrategia que permita unificarlos y realizarlos en conjunto. En este contexto, desde el año pasado se consolidó una alianza estratégica con las Secretarías de Recreación y Deporte y de Educación Municipal, a partir de la cual se está creando el proyecto Jornadas Deportivas Complementarias para la convivencia escolar, liderado por los profesores Antonio María Posada y Clareth Antonio Jaramillo, el cual busca generar un impacto positivo en las poblaciones vulnerables del municipio y trabajar sobre problemáticas sociales como el matoneo escolar, para ello se aspira inscribirlo y oficializarlo para principios del 2013 en la Vicerrectoría de Investigación, Extensión e Innovación.

Los festivales deportivos que contribuyen al cumplimiento de la misión de servir en aspectos de formación, recreación e instrucción académica en una sociedad necesitada del PCDR, contaron con el apoyo de la Secretaría de Recreación y Deporte municipal y reunieron en torno a las diferentes disciplinas deportivas a más de 1000 escolares. Su síntesis se presenta a continuación:

**FESTIVAL DE BALONCESTO.** El viernes 16 de noviembre del 2012 se realizó en la UTP el festival de baloncesto con la participación de más de 100 niños y niñas de los sectores más vulnerables de la ciudad como las comunas de Boston, Consota, Rio Otún, Ferrocarril, Caimalito, Villa santana, Galicia, San Nicolás, los encargados de realizar las prácticas con los niños y de ayudar en la organización del evento fueron los estudiantes del PCDR que están cursando la asignatura de baloncesto.



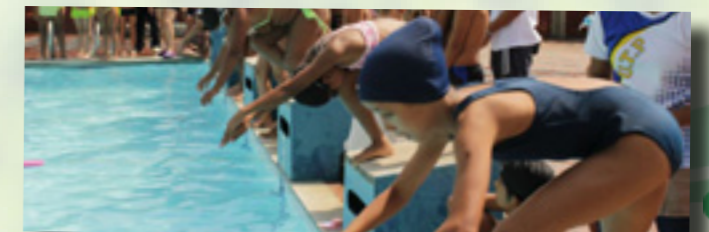
**FESTIVAL DE ATLETISMO.** El viernes 23 de noviembre del 2012 se realizó en la pista atlética de la UTP el festival de atletismo, el cual contó con la participación de 155 niños y niñas, bajo la organización de los estudiantes de la asignatura Atletismo, con la orientación de los docentes Waldino Castañeda Lozano, Claret Antonio Jaramillo Rodríguez y Giovanni Hernández Sepúlveda. Se abrió con acto protocolario, la intervención de uno de los niños y del director del Programa y después de las competencias de rigor hubo premiación para todos los niños por haber participado en el evento.



**FESTIVAL DE VOLEIBOL.** El segundo "Hay festival" de voleibol se llevó a cabo el viernes 23 de noviembre en el campus de la UTP, organizado y coordinado por 50 estudiantes de V semestre que cursan la materia de voleibol, 2 monitores y bajo el liderazgo y orientación del docente Luis Guillermo García. El evento contó con la participación de 76 niños y 53 niñas de las comunas más vulnerables de Pereira, se jugaron 56 partidos de voleibol femenino (14 equipos) y 81 partidos de voleibol masculino (18 equipos).



**LA FIESTA DEL AGUA.** El día 29 de noviembre de 2012 se realizó en las piscinas de la Villa Olímpica de la ciudad de Pereira la fiesta del agua, que contó con la participación de aproximadamente 200 niños entre 8 y 12 años, de diferentes localidades de la ciudad, los cuales participaron en las pruebas acuáticas. Esta





actividad fue orientada por Duvan Mauricio Gallo y José David Castro Gallego, profesores de natación del PCDR; los niños fueron preparados por estudiantes de la asignatura de Natación. La diversión de los niños fue el objetivo principal de la actividad, razón por la cual todos fueron premiados con medallas.



**FESTIVAL DE FÚTBOL.** El día 23 de noviembre de 2012 se realizó el festival de futbol, en las canchas “El Gool” ubicadas cerca de la Villa Olímpica. En el evento participaron aproximadamente 250 niños de diferentes comunas de la ciudad de Pereira, quienes fueron preparados por estudiantes de la asignatura de Fútbol, orientados por Cesar Botero y Héctor Fabio Hernández. Las competencias fueron mixtas, y el objetivo del festival fue la transmisión de valores por medio del fútbol. Todos los niños fueron premiados con diplomas.



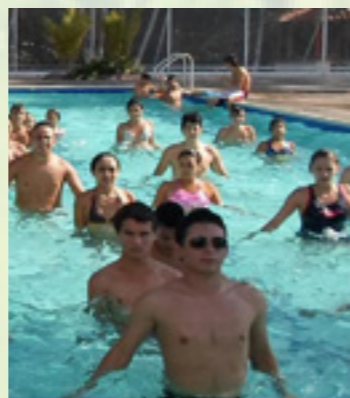
## Salidas Académicas

Por: *Angelica Maria Vergara y Camila Montenegro*

Estudiantes de III Semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

### COMFAMILIAR GALICIA.

Durante los días 3 y 4 de octubre se llevó a cabo la salida académica a Comfamiliar Galicia en el marco de la asignatura Gimnasia. 46 estudiantes de IV semestre del PCDR bajo la coordinación de los docentes Mauricio García Cardona y Andrea Rivera Duque, participaron de un taller teórico práctico en el que realizaron actividad física y obtuvieron conocimientos sobre prescripción del ejercicio y elaboración de protocolos de



prescripción del ejercicio físico para la salud en personas sedentarias.



### GUATAPÉ.

En la asignatura electiva Natación Especifica se llevó a cabo la salida académica al Embalse de Guatapé, entre el 21 y el 25 de noviembre. Esta actividad se realizó con la participación de 9 estudiantes a cargo del docente Hernán Mauricio García, quienes conocieron el Instituto del Deporte y la Recreación de la Universidad de Antioquia, la Liga de Natación de Antioquia y el escenario turístico del Embalse, durante el recorrido los estudiantes obtuvieron muchos aprendizajes tanto desde el punto de vista disciplinar como de reflexión sobre los proyectos de vida y superación de adversidades.



### JUEGOS NACIONALES DE ATLETISMO.

Durante la segunda jornada de los XIX Juegos Nacionales de Atletismo realizados el pasado mes de noviembre en la ciudad de Santander de Quilichao, 49 estudiantes de la asignatura atletismo participaron como espectadores con el fin de contrastar lo aprendido durante las clases con lo observado en los atletas de nuestro país, además de realizar un reconocimiento del escenario deportivo en donde se realizaron. Dicha actividad estuvo acompañada por los profesores Waldino Castañeda, Clareth Antonio Jaramillo y Giovanni Hernández Sepúlveda.

### CALIMA.

La salida académica al lago calima se realizó durante los días 13, 14 y 15 de diciembre, esta salida estuvo a cargo de los profesores Mauricio Gallo y José David Castro, quienes contaron con la participación de 2 monitores y 60 estudiantes de la asignatura natación, los que pusieron en práctica los saberes y habilidades acuáticas, así como los procesos metodológicos de enseñanza-aprendizaje de las técnicas básicas de natación y salvamento acuático en aguas confinadas y fluviales aprendidas durante el curso.



## SALENTO.

Con la intención de aplicar estrategias metodológicas en el campo de la supervivencia y la ecoaventura que contribuyan al fortalecimiento académico de los estudiantes y su relación con el entorno, se realizó el campamento denominado “una gran aventura educativa” en el que participaron 67 estudiantes de la asignatura Práctica Básica Deportiva y Recreativa II, con el acompañamiento de cinco estudiantes de apoyo y los profesores Jhon Jairo Triviño, Andrea Rivera, Greys Patricia Morales y Duvan Mauricio Gallo los pasados 23, 24 y 25 de noviembre, en el municipio de Salento.



## LA PASTORA.

Con la participación de 76 estudiantes de la asignatura Introducción al Deporte y la Recreación de I semestre, dos monitores y bajo la dirección de los profesores Norman Jairo Pachón, Antonio Posada y Jhon Jairo Triviño se realizó la salida académica a La Pastora el pasado 19 de octubre, fue una propuesta de sensibilización – acción – transformación con la intención de dinamizar la relación entre el ambiente natural y la salud, la actividad física, el deporte y la recreación, como fundamento de lo social, además de reconocer los paisajes naturales cercanos, con aproximaciones que trascienden el encuentro y el significado de la recreación con sentido, mediados por la búsqueda de unos estilos de vida saludables y una experiencia académica inolvidable.



## Deporte Aventura

Por: *Juan Carlos Martínez*

### Estudiante de VIII semestre Ciencias del Deporte y la Recreación

En la asignatura Electiva Deporte Aventura de VIII semestre, se realizaron salidas de carácter académico llenas de experiencias y aprendizajes significativos para la vida y para el perfil profesional del egresado de PCDR. Las salidas realizadas durante el semestre fueron:

**San Gil.** Después de un viaje de 17 horas, 8 estudiantes, un monitor y el docente Janier Orozco llegaron al municipio de San Gil (Santander), uno de los epicentros del deporte de aventura en Colombia. Entre el 22 y 26 de noviembre, tuvieron la oportunidad de disfrutar de emocionantes y acrobáticas actividades como parapente, torrentismo en una cascada de 70 metros, rafting, espeleología y salto de 5,40m en la caverna del indio y cueva de la vaca (la que posee estalagmitas de color blanco que cuelgan del techo), visita al Parque Nacional del Chicamocha, donde se realizó el recorrido en teleférico, subida a la Mesa de los Santos y desplazamiento en una tirolesa de 400 m y el columpio extremo. Además se realizó la visita al municipio de Barichara, patrimonio histórico de la nación cuya magia atrapa los sentidos.



**San Cipriano.** La salida académica a la reserva natural “San Cipriano”, ubicada en el municipio de Córdoba (Valle del Cauca), fue realizada los días 12, 13 y 14 de octubre, contando con la participación de 12 estudiantes y un monitor y bajo la orientación del profesor Janier Orozco. Las actividades giraron en torno a las actividades de natación, descenso con y sin neumático en el río Claro y recorrido en el interior de la reserva, zona boscosa que cuenta con una serie de cascadas, en donde se realizó descenso a rapel, llegando finalmente a un pozo formado por la caída de las mismas. El medio por el cual se llega a este maravilloso lugar, es una moto que se desplaza por las vías del tren, denominado “Brujita”.



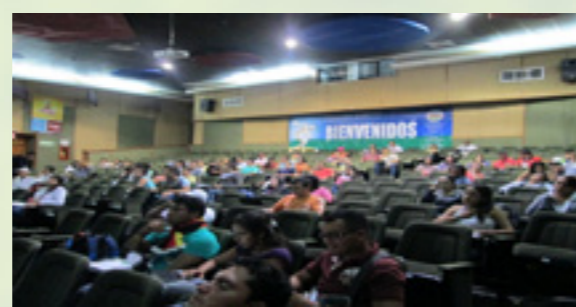
## Evento de formación

Por: *Didier Ramirez*

Estudiante de IX semestre Ciencias del Deporte y la Recreación

**SEMINARIO DE REHABILITACIÓN FUNCIONAL SOBRE OBESIDAD Y SOBREPESO.** El Semillero de Investigación de Prescripción del Ejercicio Físico Para la Salud y la Vida del PCDR realizó "II seminario de sobrepeso y obesidad, patología, manejo y control", los días 17 y 18 de Noviembre de 2012 al cual asistieron 75 participantes entre ellos 14 egresados del Programa. El evento contó con la participación de ponentes como Jorge Mario Vélez Gutiérrez, Luis Alejandro Guzmán Díaz, Claudia Martínez, Mauricio Román Chalarca, Samuel Eduardo Trujillo, Norman Jairo Pachón Villamil, Hernán Mauricio García y Luis Eduardo Grisales Hoyos.

El balance del evento es positivo, teniendo en cuenta que uno de los objetivos fundamentales de esta versión del seminario fue generar una red para el estudio de la problemática sobrepeso y obesidad con el fin de crear estrategias para su prevención y control, además de unificar criterios en los temas fisiológicos, estructurales, nutricionales y de prescripción del ejercicio físico. Dentro del seminario se realizaron dos talleres que dejan como insumo cuatro subgrupos de trabajo: obesidad infantil, adolescentes, adulto joven y adulto mayor con los que dejamos planteados posibles temas de investigación en las diferentes poblaciones.



## ÁREA DE CIENCIAS BÁSICAS

Por *Diego Leon Arredondo*

Estudiante de III Semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

El Área de Ciencias Básicas y Aplicadas busca generar alianzas para con los diferentes semilleros de investigación de los programas de Medicina, fisioterapia y CDR para promover investigaciones de interés para la comunidad. Algunas de las actividades lideradas por el área durante el semestre fueron:

**SALUDARTE.** La puesta en escena "Saludarte", se llevó a cabo el día 27 de noviembre en el Auditorio Jorge Ropa Martínez, contando con la participación de los estudiantes de la asignatura Aprendizaje Motor y bajo la asesoría de los docentes Andrés Felipe Blandón, Carlos Felipe Zapata y José Fernando López. En esta ocasión se desarrollaron temáticas basadas en las etapas del embarazo (DesarrollArte), la importancia de la estimulación durante el embarazo (EstimulArte) y por último, los reflejos del niño desde el periodo de gestación hasta el neonatal (ReflejArte), dando a conocer de una manera creativa, innovadora y artística el papel del Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación en este campo.



**ZONA FRANCA.** A través de una exposición lúdico-recreativa de los 20 principales músculos del cuerpo humano, se llevó a cabo Zona Franca, espacio de formación académica que tuvo lugar el día 27 de octubre en el Auditorio de la Facultad Ciencias de la Salud. El evento contó con la participación de los estudi-



**JOSÉ CARLOS GIRALDO, DESIGNADO PAR EVALUADOR.**

Durante este semestre el docente José Carlos Giraldo fue designado como par evaluador de Colciencias en los Proyectos correspondientes al campo de hábitos saludables; esta tarea se ejecutó a través de un panel de expertos que se realizó en Bogotá los días 19 y 20 de Septiembre, donde se evaluaron 13 proyectos preseleccionados por Colciencias. Igualmente, en cumplimiento del Decreto 5012 de 2009, nuestro docente fue delegado por la oficina de inspección y vigilancia del Ministerio de Educación, como par evaluador del Programa de Medicina de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB), visita que realizó los días 3, 4 y 5 de Octubre.



## PRIMEROS AUXILIOS Y SOPORTE VITAL BÁSICO

Por: *Luis Adriano Rios Giraldo*

Estudiante IX semestre Ciencias del Deporte y la recreación

En el marco de la asignatura Educación en Salud 1 y bajo la orientación de los docentes Carlos Eduardo Nieto, Lina María Martínez y Andrés Felipe Blandón, se desarrolló un módulo teórico práctico de primeros auxilios y soporte vital básico, brindando conocimientos significativos acerca de la atención y cuidados inmediatos que se deben de tener con alguna persona víctima de un accidente, especialmente, con las personas que intervenimos en el accionar del profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación.

Los temas desarrollados fueron los siguientes: Signos vitales, lesiones de tejidos blandos, hemorragias, quemaduras, fracturas, vendajes, apósitos e inmovilizaciones, cuerpo extraño, mordeduras y picaduras, intoxicaciones, botiquín, transporte de pacientes, alteraciones de la conciencia y choque, y paro cardio-respiratorio – Soporte Vital Básico.

Los aprendizajes obtenidos mediante la realización de este módulo, le brindan herramientas importantes al Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación en el momento de intervenir las comunidades con las que interactúa a diario, permitiendo la atención adecuada y oportuna en cada caso que se le presente.



## AREA DE RECREACIÓN

Por: *Daniel Felipe Naranjo M y Daniela E. Narvaez Franco*

### Estudiantes de III Semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

El área de recreación se ha caracterizado por ser una de las más alegres y dinámicas del programa; este semestre bajo la coordinación de los docentes del área (Norman Jairo Pachón Villamil, Cristian Fernando Ramos, Mario Alejandro Galeano Villada y Martha Lucia Garzón Osorio) se llevaron a cabo varios eventos y salidas académicas, con el objetivo de afianzar los conocimientos y aprendizajes adquiridos por medio de experiencias de vida.

**OLIMPIADAS ESPECIALES DEL CAFÉ- FIDES 2012.** El primer evento masivo acompañado por el área fueron las Olimpiadas Especiales del café- FIDES 2012, llevado a cabo en el Centro Recreativo Comfamiliar Risaralda, el velódromo Alfonso Hurtado Sarria de Pereira y la pista de bolos del Centro Comercial Victoria, se realizó los días 11, 12 y 13 de Octubre, y contó con la participación de 1.200 deportistas con discapacidad cognitiva, que demostraron sus habilidades en Natación, atletismo, Fútbol, Ciclismo y Bolos, y de 120 voluntarios de distintos semestres, los que fueron certificados en su labor por el PCDR.



### CONVERSATORIO SOBRE CAMPISMO Y RECREACIÓN.

El día 11 de octubre se llevó a cabo en el auditorio Che Guevara de la Facultad de Ciencias de la Salud, un conversatorio sobre campismo y Recreación orientado por el Director de la unidad de campamentos de la YMCA Perú y miembro de la YMCA Uruguay, el Sr. Ariel Pérez Chanquet, el objetivo de este conversatorio fue dar a conocer las últimas tendencias en campismo y recreación como herramientas pedagógicas complementarias.



**DÍA DE LA NIÑEZ Y DEL DISFRAZ.** EL día 31 de octubre se realizó la Celebración del día de la niñez y del disfraz, evento masivo liderado por los estudiantes de las asignaturas Taller de Ayudas y Modalidad recreativa I y II, bajo la orientación de los docentes Norman Jairo Pachón, Cristian Fernando Ramos y Mario Alejandro Galeano. La actividad que convocó alrededor de 5.000 mil niños y niñas con sus familias que portaron llamativos, originales y coloridos disfraces, tuvo lugar en la Plazoleta Cívica Ciudad Victoria, realizando énfasis en la adquisición de hábitos de vida saludable y la importancia del juego para los niños.



**SALIDA ACADÉMICA GUAYACANES.** En la asignatura Modalidad Recreativa I de V Semestre, bajo el liderazgo de los docentes Cristian Fernando Ramos y Mario Alejandro Galeano, se vivió un campamento taller en el Campihotel Guayacanes (vía Alcalá-Quimbaya), en el que participaron 40 estudiantes, un practicante y un monitor. Esta actividad consistió en un campamento de innovación metodológica

en recreación, cuyo objetivo fue el desarrollo de habilidades y competencias para intervenir e interactuar con la comunidad, además, se propiciaron encuentros lúdico-recreativos que permitieron espacios de reflexión en temas como la conservación del medio ambiente, la integración, la autoestima y el liderazgo.



**SALIDA ACADÉMICA ECOAVENTURA TOLÚ.** Es un campamento con el enfoque educación experiencial, realizado desde la asignatura de Modalidad Recreativa II con los alumnos de sexto semestre, cuyo objetivo es potenciar y afianzar los conocimientos adquiridos en clase con actividades de observación, acuáticas, senderismo, y espeleología. Fueron cuatro días de aventura (8-12 noviembre) en el que participaron alrededor de 38 personas entre alumnos, docentes, y monitores.



**CAMPING TALLER NACIONAL DE RECREACIÓN.** Los días 13, 14, y 15 de Octubre, en las instalaciones de Villa Mónaco, se llevó a cabo la decima cuarta versión del Camping Taller Nacional de Recreación, cuya tema central fue el contexto del recreador y la recreación en Colombia. Para esta ocasión se contó con la participación del uruguayo Ariel Pérez Chanquet, coordinador de los campamentos de verano del Perú, igualmente el profesor Mario Alejandro Galeano presentó una ponencia y los docentes Cristian Fernando Ramos y Gustavo Adolfo Moreno, director del programa, participaron en un panel nacional para dar respuesta a los interrogantes sobre ¿Cuál debe ser la formación del recreador en Colombia? ¿Qué y para qué formamos en recreación?, los docentes Norman Jairo Pachon, Jhon Jairo Acosta y Jhon Jairo Triviño participaron en la mesa de negocios recreativos mediante la presentación de los proyectos más sobresalientes que se están desarrollando en la actualidad. Allí se tuvo la oportunidad de realizar intercambios con Cajas de Compensación, las Secretarías Municipal y Departamental de Deporte y Recreación, Coldeportes, SENA, Universidades de Caldas, Quindío, Tolima y Santo Tomas de Bogotá.



PROGRAMA ECOPEPETROL FESTIVAL “UN CANTO A LA VIDA Y A LA FANTASÍA POR UNA COMUNIDAD UNIDA”. El convenio establecido entre la UTP y ECOPEPETROL y liderado por la Facultad Ciencias de la Salud, tiene el objetivo de realizar el proceso de atención psicosocial a la comunidad del municipio de Dosquebradas que sufrió por la explosión del Poliducto el pasado 23 de Diciembre del 2011, enfocado en tres líneas de trabajo: salud mental, atención psicosocial y apoyo a redes para el fortalecimiento comunitario.

Bajo el liderazgo del Director de PCDR y con la participación de 3 estudiantes de la asignatura Recreación Específica y uno de práctica profesional, se han venido desarrollando una serie de festivales recreativos con el objetivo de integrar a la comunidad afectada, que se encuentra dispersa después de su respectiva reubicación, permitiendo que se reconozca nuevamente como una comunidad fuerte, que trabaja en equipo por el fortalecimiento de sus lazos y que requiere desarrollar otras gestas de tipo comunitario en todo su proceso de recuperación y rehabilitación. El juego ha sido el principal elemento de integración familiar y reencuentro social para la expresión y manifestación de sentimientos y la minimización del estrés que les produce evocar dicho evento, especialmente en esta época navideña. Para el 2013, se espera dar continuidad al trabajo interdisciplinario, que se ha adelantando hasta el momento, con psiquiatras, psicólogos, ingenieros industriales, estudiantes de medicina, de CDR y atención pre hospitalaria.



#### NORMAN JAIRO PACHÓN VILLAMIL, PONENTE EN CONGRESO INTERNACIONAL.

El docente Norman Jairo Pachón participó con la Ponencia: “La Recreación desde un Enfoque Saludable”, en el II Congreso Internacional de Educación Física, Deportes, Recreación y Actividad Física, realizado en la ciudad de Fusagasugá, entre el 25 y 28 de septiembre. Dicho evento organizado por la Universidad de Cundinamarca y La Federation Internationale D’Education Physique, contó con cuatro centros de interés, uno de ellos el de Recreación, donde participaron más de 600 personas y nuestro docente compartió escenario con ponentes extranjeros como Edy Cabrera (Venezuela) y Roshina Costa (Brasil). De igual manera participó en el Panel Relación de la Recreación con la Educación Física, compartiendo mesa con docentes de la Universidad Pedagógica de Bogotá y la Universidad de Cundinamarca.

Igualmente el profesor Pachón participó como ponente en el XII Congreso Nacional de Recreación realizado en Cali, los días 16, 17, 18 y 19 de agosto en el cual realizó la ponencia “Una mirada al socio-constructivismo y la conciencia lúdica en la prácticas de recreación específica en comunidades en condición especial”. En el mismo evento el profesor Mario Galeano estuvo a cargo del taller “Herramientas lúdico recreativas para facilitar el pensamiento crítico y creativo en ambientes de aprendizaje”.

De la misma manera el profesor Norman Jairo brindó apoyo al evento académico Seminario de obesidad, con la ponencia “Estrategias lúdicas y recreativas para la intervención en personas con obesidad”



**SALIDA ACADÉMICA SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN.** El pasado 22 de diciembre contando con la participación de 9 estudiantes pertenecientes al semillero de investigación en recreación y Desarrollo Humano, se llevó a cabo una visita de carácter académico recreativo a la reserva ecológica Los Chorros de Don Lolo, en el municipio de Santa Rosa de Cabal.

**DE SEÑANTES PARA OYENTES.** En el marco de la asignatura Recreación Específica de VII semestre, los estudiantes con discapacidad auditiva Giovanni Arboleda y Cristian Johan Meza, realizaron su práctica mediante la implementación de un curso básico de lenguaje de señas, del cual se beneficiaron 30 estudiantes del PCDR, convirtiéndose este, en una oportunidad de realizar un proyecto el cual tendrá continuidad el próximo semestre, puesto el curso despertó en sus asistentes gran interés y motivación por conocer este tipo de comunicación. Este curso estará certificado por la asociación de sordos de la ciudad de Cartago.



**PRÁCTICAS COMUNITARIAS.** Algunas de las actividades desarrolladas durante el semestre, en el marco de las prácticas comunitarias adelantadas por el área de Recreación fueron la ejecutada por los estudiantes de la Asignatura Modalidad Recreativa I el 12 de diciembre en donde convocaron a aproximadamente 100 adultos mayores en el parque del café; igualmente los estudiantes de la asignatura Taller de construcción de ayudas para el deporte y la recreación en la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza atendieron 12 grupos de 35 niños cada uno, a través de actividades recreodeportivas, los pasados 27 y 28 de noviembre.

Así mismo, se realizó con éxito la socialización de las prácticas de Recreación Específica con la participación de los cooperadores de las instituciones beneficiarias, en la cual se socializaron 24 proyectos en diversas instituciones.

### EL PROGRAMA EN IMÁGENES



# PISCINA DE LETRAS

## Brisa de viento

Por: Jesús David Puerta

Estudiante V Semestre Ciencias del Deporte y la Recreación

Palabras al aire, una nota perdida,  
Una canción que no se escribió,  
Algo que se piensa durante mucho tiempo  
Y al final nunca dices nada.

Un poema a medias, sin sentido,  
Sin destinatario, sin desenlace.  
Es que nunca supe como terminar  
Lo que empezaba.

La vida es una brisa de viento  
Que se mueve como un péndulo  
Y es que el tiempo va tan rápido  
Que ya no importa la edad.

A final de cuentas, la vida no es lo que esperaba.

### ADLV

Por: Stefany Barbosa Rojas

Estudiante III semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

“Son sus ojos aquellas únicas ventanas,  
Que abren lo más profundo de mis pensamientos,  
De mis sentimientos,  
Seguimos en el mismo paradigma de este hecho,  
No sabemos el porqué de tanta grandeza,  
No entendemos el porqué de la existencia,  
De un amor que supera nuestros propios límites,  
Aunque es asfixiante cuando intentamos evitarlo,  
Pero evitarlo es engañarnos a nosotras mismas,  
Sintiendo lo más hermoso que jamás hemos sentido,  
Pero que tal vez algún día volvamos a sentir,  
En un intento como bien sabemos es fallido e inevitable,  
Para cada uno de nuestros cuerpos,

De nuestras esencias,  
Engañoso para nuestra inteligencia,  
Nos envuelve,  
Siendo la lejanía el único auxilio,  
El único auxilio de esta despiadada decisión,  
De esta despiadada decisión, que nos hace bien y nos hace mal,  
Aunque solo deseamos el día en que tan  
Agonizante evento termine,  
Como el infinito inicio,  
O,  
La ya prevista muerte de este tan extraño paradigma,  
Como el odioso final”.

## Entre la lluvia

Por: Jesús David Puerta

Estudiante V Semestre Ciencias del Deporte y la Recreación

Leyendo entre líneas,  
Viendo a través de gotas de lluvia  
De tristeza o alegría  
Al cielo llorar.

A la tierra llegaban camicaces de cristal  
Estrellándose contra el suelo  
Creando arroyos de vida,  
En las calles describiendo curvas y caídas.

Bajo un árbol de estrecha sombra  
Me resguardé  
Las gotas de agua seguían cayendo,  
Se permeaban entre las hojas  
Goteaba sobre mi frente y recorrían todo mi cuerpo  
Borraron de mi mente, la tinta de los recuerdos,  
Letras escritas en las venas  
Como la sangre que recorre el torrente  
Solo que esta sangre dejo de correr  
Y dejo mi memoria muerta.

## Luz en el camino

Por: Stefany Barbosa Rojas

Estudiante III semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

No existen los imperfectos, pero tampoco los perfectos,  
Pero hay quien te envuelve y quien te atrapa  
Y con el mismo descaro te suelta,  
Pero no quiere dejarte ir, no te deja en el vacío, no!,  
Pero si esta quien puede dominarte sin siquiera pretenderlo,  
aquella persona que puedes dominar sin pretenderlo igual,  
Existe aquella persona quien para ti no tiene defectos,  
Sino que en tu interior, en tus entrañas,  
En el ser interior que se toma el atrevimiento de discriminar,  
Ahí!,  
Es donde esos defectos se convierten en las más maravillosas virtudes,  
Y aquellos molestos gestos, sin saberlo,  
Se convierten en tal,  
Siempre existirá esa única persona,  
Que algunos tendremos la suerte de encontrar,  
La suerte de algunos haberla encontrado, pero,  
¿Suerte? ¿Encontrar?,

El destino es incierto,  
Tal vez existan más,  
El destino es incierto,  
Puedes cruzártela cuando menos piensas en los tiempos turbios o en los tiempos magníficos del camino, con aquella persona que te deslumbrara,  
Aquella persona que podrá hundirte sin más, sin previo aviso, sin compasión, pero sin intención, y te sacará a flote, pues la naturaleza entre nos será esa,  
Aquella persona que puede destruirte, tu única debilidad, pero nunca lo hará, no quiere verte desbastado, quiere que siempre luches en la batalla,  
Esa persona a veces es quien pierde, a veces es quien gana,  
Es un todo en una nada,  
Es un todo, en un cuerpo,  
Es un todo como todos,  
Es un todo como nada,  
Pero es esa persona, eres tú, los que se convierten en una unidad.

# BALONES DE DIVERSIÓN

## Curiosidades Londres 2012

Los juegos olímpicos han traído desde sus comienzos consigo una cantidad de sucesos curiosos que han quedado en la historia:



- Michael Phelps anunció su retiro tras la disputa de los Juegos Olímpicos de Londres 2012. El nadador estadounidense, que obtuvo cuatro medallas de oro y dos de plata en Inglaterra, se transformó en el deportista con más preseas en la historia de la competición (22 medallas).

- 2000 salamandras que habitan cerca del Parque Olímpico fueron trasladadas a una reserva y además fueron plantados 4000 mil árboles en las distintas sedes olímpicas.

- Los Mini Cooper a control remoto fueron furor en las jornadas de atletismo, con los cuales se transportaban las jabalinas y discos de los competidores

- La esgrimista Shim Lam estuvo sentada más de una hora en la pista al no reconocer la derrota ante la alemana Heidemann.

- La organización repartió alrededor de 150.000 preservativos entre los deportistas y atletas alojados en la Villa Olímpica.



tistas se fugaron, al parecer, para permanecer en Europa por razones económicas.

- Estos juegos fueron los primeros en que todas las delegaciones incluyeron por lo menos una mujer dentro de sus participantes

- El atleta alemán, Stephan Feck realizó el que se ha considerado el peor clavado de la historia de los juegos olímpicos

- Con apenas 15 años de edad, la mexicana Alejandra Orozco se convirtió en la deportista más joven en ganar una medalla olímpica, en la versión de Londres 2012. Orozco obtuvo tal distinción, luego de obtener el segundo lugar en la prueba de clavados sincronizados haciendo dupla con la experimentada Paola Espinosa.

- La Federación Internacional de Bádmiton acusó a una pareja de China, otra de Indonesia y a dos de Corea del Sur de dejarse ganar en la fase de grupos para eliminatorias

- Siete atletas de Camerún desaparecieron mientras estaban en los Juegos Olímpicos de Londres, según el Ministerio de Deporte y Educación Física de Los siete depor-

## Chistes

-¿Estoy gorda amor?

-No, yo diría un cuerpo común.

-¿Que tan común?

-...comúncerdito

La profesora le dice a Pepito:

A ver Pepito, si yo digo fui rica, es pasado, pero si yo digo soy hermosa, ¿Qué es?

¡Exceso de imaginación profesora!

Vecino -Dígame vecina -Ay vecino quiero beber y hacer el amor bien rico, Usted está ocupado? -No vecina -Entonces cuideme el niño que ya vengo

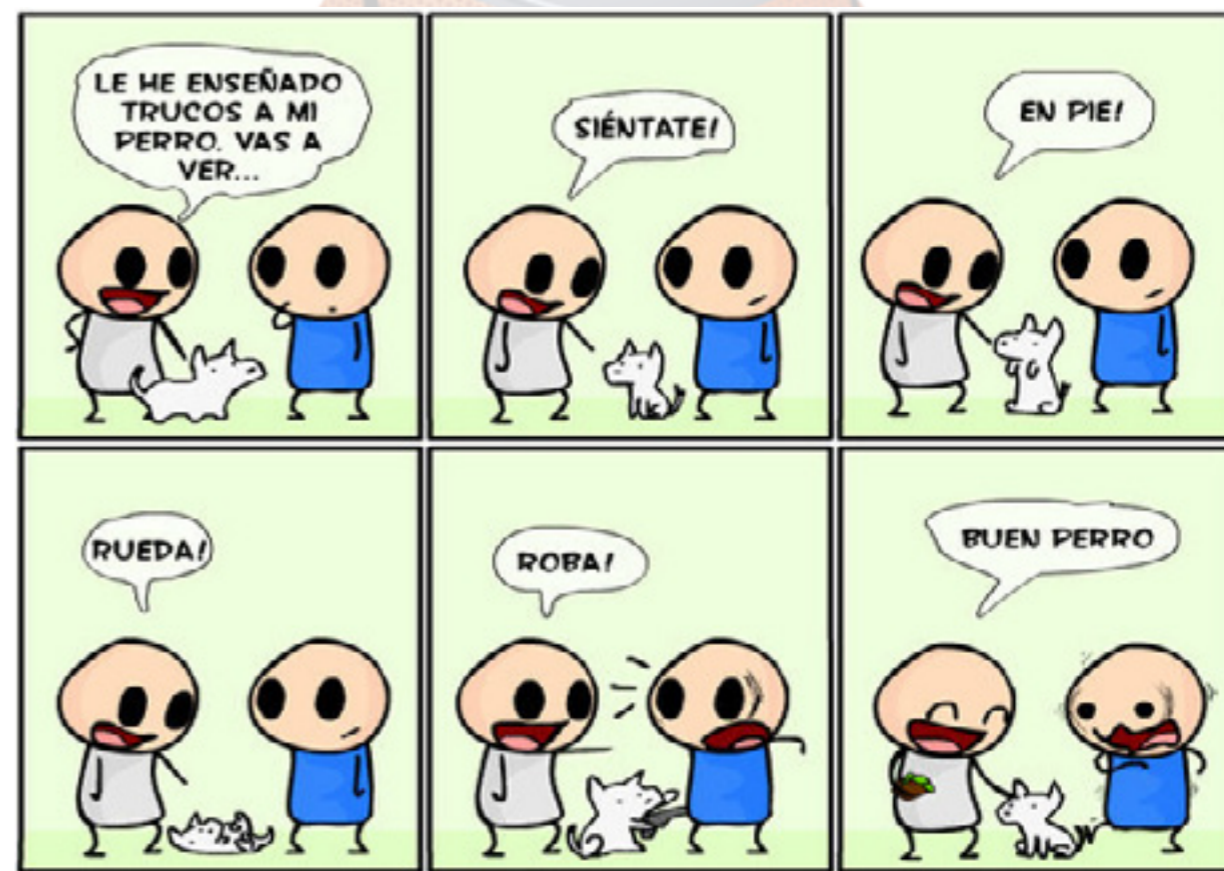
## Acertijos

El boticario y su hija, el médico y su mujer, comieron nueve huevos y a todos tocaron de a tres ¿Cómo puede ser esto?

Madre e hija fueron a misa, cada cual con su hija. ¿Cuántas van a misa?

¿Cuál es el animal que tiene silla y no se puede sentar?

Iba yo para Villavieja y me encontré con 7 viejas, cada vieja con 7 sacos, cada saco con 7 conejos. ¿Cuántas viejas, sacos y conejos iban para Villavieja?



Ninguno, sólo iba yo. No iban ni vieja, ni sacos, ni conejos.

Caballo.

Tres personas. Abuela, madre e hija.

La hija del boticario es la mujer del médico.

RESPUESTAS:

# EL PROGRAMA EN IMÁGENES





## NUEVOS PROFESIONALES EN DEPORTE Y RECREACIÓN.

El pasado mes de octubre, en el acto de graduación celebrado en las instalaciones del Teatro Santiago Londoño de la Ciudad de Pereira, un nutrido grupo de estudiantes obtuvieron el título que los acredita como Profesionales del Programa de Ciencias del Deporte y la Recreación, ellos fueron: Edgar Patiño Valencia, Faunier De Jesús Gallego Correa, María Alejandra Bautista Ramírez, Róbinson Andrés Medina Quijano, Mónica Ramírez García, Alejandro Muñoz Loaiza, Valentina Zuluaga Ríos, Sandra Lucía Lozano Gutiérrez, Andersson Tello Borja, Juan Carlos Vallejo Marín, Sindi Alejandra Henao Montoya, Jonathan Loaiza Flórez, Oliber Alberto Montoya Agudelo, Paola Acosta Patiño, Laura Vanessa Ferro Morales, Shirley Andrea Gañán Vélez, Andrés Felipe Zapata Ruiz, Gabriel Eduardo Sánchez Cardona, Juan Esteban Restrepo Saldarriaga, Jenny Carolina Toro López y Cristhian Andrés Castillo Hernández.

Es de anotar que en dicho acto fue otorgada la Beca Jorge Roa Martínez al estudiante Robinson Andrés Medina Quijano, por obtener un promedio superior de carrera de 4,5.

Así mismo, en ceremonia realizada el 21 de diciembre fue otorgado el título de Profesionales del Programa de Ciencias del Deporte y la Recreación a los siguientes estudiantes: Diego Fernando Rojas Galeano, Argemiro Antonio Jaramillo Gómez, John Alejandro Villa Santacoloma, Ricardo Cardona Zapata, David Alejandro Ríos Hurtado, Mauricio Andrés Mosquera Ayala y Ángela María Vásquez Osorio

En este solemne acto de graduación, también la docente Andrea Rivera Duque recibió el título que le otorga la UTP como Magíster en Educación.

**El boletín Adrenalina le expresa las más sentidas felicitaciones a los nuevos profesionales y les augura un futuro promisorio y colmado de éxitos**



**LUIS GUILLERMO GARCÍA: INSTRUCTOR DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE VOLEIBOL.** El docente de nuestro programa LUIS GUILLERMO GARCIA GARCIA obtuvo el título como instructor internacional de la Federación Internacional de Voleibol, certificación otorgada en la ciudad de Caracas (Venezuela) entre el 24 de septiembre al 05 de octubre, el cual lo escalafona como profesor de clase mundial y con ello la Universidad, cuenta con un docente avalado por la FIVB.

## CAMILO ANDRÉS GARCÍA MARTÍNEZ.

Por *Jeysson Andres Giraldo Suarez*

### Estudiante de III semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

Camilo Andrés García es un estudiante de III semestre de CDR, nacido en Pereira en 1993, que practica Lucha olímpica desde que estaba en noveno grado en el colegio Augusto Zuluaga Patiño, estando en décimo grado, decidió junto a su entrenador practicar también Lucha Sambo Deportiva, siendo esta última donde ha cosechado más logros.

Con la Lucha Olímpica ocupó el tercer lugar en categoría cadetes de los zonales realizados en Pereira en el 2008, y tercer lugar en los Departamentales de la Virginia 2010 categoría Junior. Con Lucha Sambo Deportiva Fue campeón de los Juegos Nacionales de Cali (2009) en la categoría Cadetes, Campeón del Festival Nacional de Cali 2011 en categoría junior, Subcampeón Nacional Pereira 2011 categoría junior, Subcampeón Nacional Cali 2012 categoría mayores, este último logro le otorgó un cupo al mundial de Lucha Sambo Deportiva de Maracaibo Venezuela 2012 para representar a Colombia en la categoría mayores, donde ocupó el séptimo lugar; para el 2013 aspira clasificar a los Nacionales de Lucha Olímpica, y obtener el campeonato nacional en Lucha Sambo Deportiva.



Camilo Andrés García Martínez.



## JORGE ALEJANDRO SUÁREZ ZULETA.

Por: *Juan David Cordoba*

Estudiante de III semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

Este consagrado tenista de nuestra región, que cursa III semestre de CDR, inició su carrera deportiva a la edad de 6 años, la cual lo ha llevado a representar a nuestro país en torneos panamericanos y mundiales, en los cuales ha sido ganador de varias medallas para el departamento y el país.

Este joven deportista, obtuvo su más reciente triunfo al conseguir su tercera medalla nacional para Risaralda, en los pasados Juegos Nacionales que se disputaron en la ciudad de Cali, Jorge Alejandro alcanzó dos medallas, una de plata y una de bronce. El logro más significativo de su carrera ha sido quedar campeón en un torneo internacional en el año 2008 disputado en Panamá a sus 16 años, debutando en la categoría ITF (Ranking Mundial Juvenil), lo cual le abrió muchas puertas a torneos similares y lo puso en la mira de muchos patrocinadores.



Jorge Alejandro Suarez Zuleta

## NUESTRO ESTUDIANTES EN LOS XXI JUEGOS UNIVERSITARIOS NACIONALES

Por: *Sergio Daniel Pascuas Hernandez*

Estudiante de IX semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación

La UTP inició su participación deportiva buscando la clasificación a los XXI Juegos Universitarios Nacionales 2012, desde el primer semestre del presente año en las ciudades de Neiva, Fusagasuga, Ibagué, Armenia, Manizales y Pereira. Para ello reclutó deportivamente a 398 estudiantes, de los cuales solo 80 obtuvieron el cupo a las justas deportivas realizadas del 16 al 31 de octubre en las ciudades de Cartagena, Santa Marta y Barranquilla, en la cual se participó en las siguientes modalidades: Atletismo con 6 damas y 6 varones, fútbol Femenino con 20 damas, Judo con 1 dama y 3 varones, Karate do con 3 varones; levantamiento de pesas con 4 damas y 3 varones, natación con 2 damas y 7 varones, taekwondo con 4 varones, tenis con 3 damas y 5 varones, tenis de mesa con 2 damas y 1 varón, y rugby con 15 varones.

De estos grupos se obtuvieron en Atletismo 7 medallas de bronce, en Judo una de Oro, 2 de plata y una de bronce, en Karate 3 de bronce, en levantamiento de pesas 8 medallas de Oro, 4 de plata y 3 de bronce, en Natación 2 medallas oro y 2 de bronce, en Tenis de mesa 2 de bronce en Dobles femenino, el Fútbol femenino se ubicó en 4 lugar, el Rugby masculino se ubicó en el quinto lugar y Taekwondo hizo una muy buena presentación. La participación y presentación de la delegación de la UTP en los XXI Juegos Universitarios nacionales de 2012, es la mejor representación que hasta el momento se haya dado, con 11 medallas de oro, 6 de plata y 18 de bronce.



ESTUDIANTES DE PCDR ENALTECEN A LA UTP EN LOS XXI JUEGOS UNIVERSITARIOS NACIONALES 2012. Un destacado grupo de veintisiete estudiantes del Programa hicieron parte de los seleccionados de la UTP, de los cuales 7 pertenecen al seleccionado de atletismo, quienes luego de un arduo trabajo de fatigantes sesiones de entrenamientos y múltiples esfuerzos para conseguir los recursos, viajaron a Cartagena para chequearse a nivel de los mejores en el atletismo colombiano.

Los estudiantes del PCDR, en el seleccionado de atletismo fueron Maria Paz Chamorro y Alejandra Ladino con medalla de bronce en 4x400 y 4° puesto 4x400, Carlos Andrés Wheeler Botero medalla de bronce en impulsión de la bala, Sonnell Gutiérrez medalla de bronce en 100 m planos, Sergio Daniel Pascuas Hernández con relevantes dos veces quinto puesto en 4x100 y 4x400 relevos, Diego Fernando Lopez sexto lugar en lanzamiento de la jabalina, Víctor Manuel Patiño Suárez delegado del equipo de atletismo. Así mismo obtuvieron medallas los estudiantes Jhon Alejandro Ossa Ruiz (plata), Yesid Mazo Suarez (plata) y Víctor Hugo González (Bronce) en judo; Karen Lorena Rodríguez Cardona (3 de plata) en levantamiento de pesas, Viviana Ríos Gómez y Aura María Salazar Loaiza (bronce) en tenis de mesa, entre otros.

El destacado papel que cumplieron nuestros estudiantes, contribuyeron a que el equipo de atletismo de la UTP ocupase el quinto puesto entre cuarenta y cuatro (44) Instituciones de Educación Superior; brillante participación, que ha sido exaltada por el entrenador y maestro, Waldino Castañeda Lozano, quien ha expresado su reconocimiento y ha dado su más sentida felicitación, por tan magníficos logros; igualmente ha invitado a mantener el ritmo de trabajo y dedicación, porque el compromiso ahora es mayor.

Este selecto grupo de deportistas les expresan a los profesores del Programa los más sinceros agradecimientos por la colaboración, comprensión y apoyo dado, para que pudieran dedicar el tiempo necesario a esta preparación y a los entrenadores y en especial al maestro Waldino, un agradecimiento infinito...Con la mayor satisfacción del deber cumplido.

## ALEX JIMÉNEZ EN EL DESAFÍO 2012 “FIN DEL MUNDO”

Por: *Jeysson Andres Giraldo Suarez*

Estudiante de III semestre Ciencias del Deporte y la Recreación

Jhon Alexander Jiménez García nacido en Pereira en 1987, tuvo que suspender sus estudios en CDR, durante el presente año, para participar en reality “Desafío 2012 – El fin del Mundo”, evento en el cual realizó una destacada actuación. Alex expresa que esta experiencia fue “un curso acelerado de vida”, porque aprendió el valor que tiene las cosas y a no desesperarse con los diferentes obstáculos que se presentan en la vida, además, agregó que los conocimientos que adquirió en nuestro programa con los campamentos y otras salidas académicas le sirvieron como base para sobrevivir, y que su carrera deportiva como voleibolista le dio ventajas para estar e interactuar en un grupo.

Considera que nuestro Programa es muy completo en las esferas del Desarrollo Humano y es muy rico en la práctica, a corto plazo ve nuestro programa como el más moderno del campo deportivo y recreativo del país, y a largo plazo como un programa más amplio en investigaciones. Como voleibolista empezó a los 12 años cuando estudiaba en el Instituto Técnico Superior, fue campeón en intercolegiados, municipales y departamentales, jugando con la selección de Caldas clasificó a los Juegos Nacionales del 2008, ha sido campeón con algunos clubes en la Liga Profesional de Voleibol, hizo parte de la selección de la UTP y por último, logró un espacio en la Selección Colombia de Voleibol. Dentro de sus proyecciones se encuentran reiniciar sus estudios para el 2013 y en un futuro se ve en el campo de la administración deportiva. Este destacado deportista deja este mensaje a los lectores del Boletín Adrenalina: “No se cansen de soñar y de aventurarse, porque las experiencias valen la pena”.



# Escenario

## BIENVENIDA PRIMÍPAROS.

Los días 27 y 28 de agosto se realizó el proceso de inducción a los estudiantes del PCDR que ingresaron al II semestre del 2012, con la participación de los coordinadores de área Carlos Danilo Zapata, Norman Jairo Pachon, Clareth Jaramillo y los docentes Yolima Román, Andrea Duque, Mauricio Gallo, Angela Gómez, John Jairo Triviño, Cesar Botero y Roberto Millán. Algunas de las motivaciones expresadas por los estudiantes para ingresar a nuestro programa fueron: “Escogí Ciencias del Deporte porque me gusta practicar el deporte, esta es una de mis pasiones y soy entregado a ello”, “La elección fue porque me agrada y me motiva las disciplinas deportivas, porque es un hábito de vida saludable”, “Elegí esta carrera porque siempre he llevado una vida deportiva y saludable. En mi opinión estos dos factores son fundamentales para llevar una excelente calidad de vida”, “Escogí estudiar Ciencias del Deporte, porque el deporte es una forma de conservar la salud, de fomentar la disciplina y responsabilidad. El deporte es un aporte para construir la paz”.



## NUEVOS DOCENTES DEL PROGRAMA.

El Boletín Adrenalina les brinda la más calurosa bienvenida a los nuevos docentes que se vincularon a nuestro equipo de trabajo. Estos son:

• **Claudia Lorena:** Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación y Mg en Administración del Talento Humano, Actualmente docente de la asignatura Práctica Profesional I y II.

• **Andrés Felipe Blandón:** Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación y profesional en Fisioterapia y Kinesiología, Actualmente docente de la asignatura Aprendizaje Motor.

• **Lina María:** Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación y profesional en Fisioterapia y Kinesiología, Actualmente docente de la asignatura Rotación de Salud II

• **Edward Franceny Ramírez Díaz:** Profesional en Deporte y Actividad Física de la Escuela Nacional del Deporte, Actualmente Entrenador Selección Risaralda de Tiro Con Arco y docente de la asignatura Evaluación del Rendimiento Deportivo

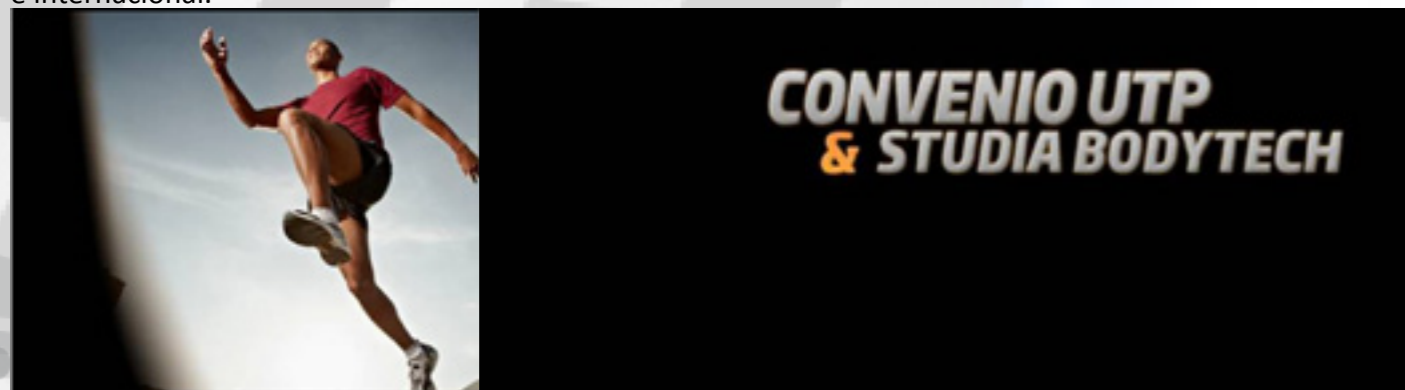




Andrés Felipe Blandón, Lina María, Edward Franceny Ramírez Díaz

**GRAN SESIÓN ACADÉMICA: PROCESO DE REACREDITACIÓN DEL PROGRAMA.** Para la divulgación de los resultados del proceso de acreditación del Programa se realizó con éxito el 19 de Septiembre en Auditorio Jorge Roa Martínez, la Gran Sesión Académica No 6 denominada "Resultados proceso de acreditación institucional", espacio participativo donde se realizó reconocimiento a los principales alcances del programa en la actualidad y los retos que se tienen por mejorar en materia institucional, docentes, estudiantes, procesos académicos, bienestar, egresados e impacto en el medio. Los objetivos fueron centrados en: Socializar los resultados del proceso de autoevaluación con miras a la renovación de la acreditación del programa, vincular a los estudiantes a los retos que se tienen con el proceso de plan de mejoramiento en el proceso de acreditación y abrir el espacio de discusión sobre las fortalezas y debilidades identificadas en el proceso con los estudiantes

**CONVENIO BODY TECH – UTP.** Importante convenio de cooperación se firmó entre el Rector de la UTP y el Director de Studia Body Tech SAS, a través del cual se pretende fomentar la colaboración entre las instituciones con el fin de desarrollar actividades conjuntas en las áreas de intercambio de docentes y alumnos, cursos de formación en tendencias del fitness and wellness, asesorías conjuntas en las ciencias del deporte, recreación y actividad física y proyectos conjuntos en educación continuada y certificaciones a nivel regional, nacional e internacional.



**SIMPOSIO SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA Y MEDICINA DEL COMPORTAMIENTO.** El pasado 16 de octubre se llevó a cabo el Simposio de Ciencias del Deporte, con el objetivo de realizar una actualización en temas de gran interés para la comunidad universitaria. El evento contó con la presencia del Dr. John Eugene Lewis, destacado profesor investigador de la Universidad de Miami (EEUU), el cual brindó una conferencia basada en la Medicina del Comportamiento y Deporte, y del Dr. Hernán Rincón, profesor y médico institucional de la Fundación Valle Lili (Cali) que compartió sus conocimientos acerca de la actividad física y nutrición. Este evento, además, sirvió para crear nuevas alianzas investigativas para la realización de proyectos en conjunto con el PCDR.



Simposio sobre nutrición deportiva y medicina del comportamiento.

**INTEGRACIÓN PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.** El pasado 30 de noviembre de 2012, se llevó a cabo el día de integración de la comunidad académica perteneciente al PCDR, con el fin de fomentar la unión entre sus integrantes, dejar de lado la monotonía de las clases y distraer la mente en un espacio agradable y lúdico.

Para esta actividad se conformaron grupos de 20 a 30 personas, Cada equipo debía llevar los insumos necesarios para la tradicional sancochada y mucha disposición y creatividad para participar en las actividades programadas dentro de las cuales se encontraban, bailes, porras, elección del chico y la chica CDR, aeróbicos, carrera de encostados, entre otras. Aunque el clima no fue el esperado y el evento estuvo acompañado de fuertes lluvias, esto no fue un impedimento que los participantes desplegaran toda su energía y disfrutaran de las actividades. Al final ganó el grupo llamado los "Estudiantes de planta", haciendo referencia los más antiguos del programa.

Seguido de las actividades, se realizó un gran remate en la Discoteca "Stigma", dando así por terminado un día lleno de unión, goce y disfrute por parte de todos los estudiantes de Ciencias del Deporte y la Recreación.



**RECONOCIMIENTO INSIGNIAS BOTÓN DE ORO.** La UTP, tiene institucionalizada la entrega de estímulos y reconocimientos por la labor docente y tiempo de servicio, para ello se realiza una ceremonia en la cual se entrega el escudo de nuestra universidad.

Durante este semestre se hizo el reconocimiento a los docentes Hernán Mauricio García y Cristian Fernando Ramos por su vinculación al Comité de Emergencias, espacio donde han recibido capacitación en primeros auxilios y manejo de emergencias, siendo ellos los representantes de nuestro Programa en caso de que se presente algún tipo de emergencia. Por tiempo de servicio, se le hizo reconocimiento a los docentes Martha Doris Morales (15 años), Jhon Harold Krats (10 años), Mauricio García (10 años), Carlos Eduardo Nieto (15 años) y la secretaria del programa Sandra Patricia Correa (15 años).



## NUESTRAS REDES

Por: *Maritza Yulie th Alzate Bedoya*

**Estudiante de III semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación**

El PCDR consciente de la importancia de mantener vínculos permanentes con las comunidades dedicadas al deporte y la recreación, participa en las siguientes redes:

**ARCOFADER.** La Asociación Red Colombiana de Facultades de Programas de Deporte, Educación Física y Recreación, surge en el año 2001 de la necesidad de asociar a las universidades en pro del desarrollo del Deporte, la Actividad física y la Recreación en Colombia, para crear proyectos en conjunto que permitan el posicionamiento del sector en nuestro País. Sus principales funciones son promover, facilitar, cooperar, desarrollar actividades y asumir representación ante entidades oficiales como el Ministerio de Educación, Coldeportes, Comité Olímpico y demás ministerios, logrando así tener un mayor respaldo.

Actualmente agremia y asocia a 18 universidades, que ofrecen programas afines al sector deportivo y

recreativo, cada una representada por un delegado elegido por el rector, nuestra Universidad está representada por el Director del programa Gustavo Adolfo Moreno.

La información de esta asociación se puede encontrar en la página Web: [www.arcofader.org](http://www.arcofader.org) o en Facebook.



**RED-ACCIÓN.** Redaccion Colombia, es una asociación conformada por estudiantes y Profesionales en Ciencias del Deporte y la Recreación, que nació en el 2012 y ha sido llamada Red porque pretende dar cobertura a un número importante de personas a nivel nacional o internacional; y Acción porque busca actuar ante las diferentes problemáticas que existen utilizando como herramienta el Deporte, la Recreación y la Actividad Física para alcanzar el mejoramiento de la calidad de vida, desarrollo humano y la paz en la población colombiana.

Dentro de sus futuros proyectos pretenden conformar un club institucional que atienda población infantil vulnerable, para que tenga acceso a la práctica deportiva y así contribuir al desarrollo psicomotriz y social de estos niños.

Para contactar y conocer más sobre la Red se puede consultar a través de: [www.redaccioncolombia.com](http://www.redaccioncolombia.com), [colombiareddaccion@gmail.com](mailto:colombiareddaccion@gmail.com) o Facebook o twitter @Redaccion\_Col



**ASODREF.** La Asociación de Profesionales Egresados en Deporte, Recreación y Educación Física –ASODREF– es una entidad sin ánimo de lucro, fundada en el año 2007, cuya iniciativa surgió de 11 profesionales del PCDR, quienes con sus conocimientos en deporte, recreación, actividad física y áreas afines se propusieron formar un grupo de trabajo para propender por el reconocimiento y desempeño de los futuros profesionales del sector de la región cafetera.

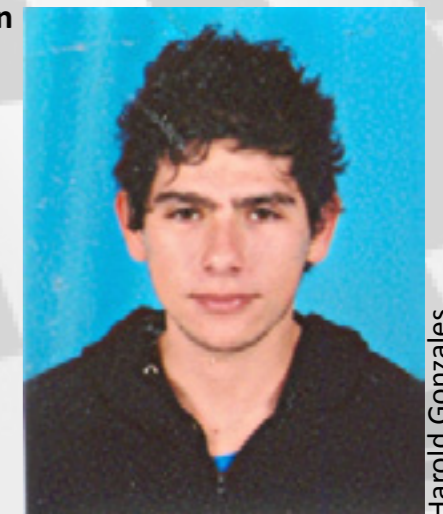
Dentro de sus actividades han logrado convocar a los egresados en eventos como: cena de egresados (2009), primer torneo de futbol de salón comuna del café (2009), Desarrollo de un programa de promoción de hábitos de vida saludable en doce municipios del departamento de Risaralda a través de la actividad física (2010), I seminario de egresados para egresados (2010), I seminario en entrenamiento personalizado (2010), fiesta de integración del día del niño (2010), Celebración 20 años del programa ciencias del deporte y la recreación (2011), I seminario en promoción en entrenamiento y promoción de la actividad física en gimnasios (2012).

El Boletín Adrenalina invita a todos los egresados a ser parte de la Asociación contactándose al correo electrónico [Asodref@gmail.com](mailto:Asodref@gmail.com), en facebook asociación de profesionales o al celular 3166252395

## NUEVOS REPRESENTANTES ESTUDIANTILES ANTE EL COMITÉ CURRICULAR: JUAN CARLOS MARTÍNEZ Y HAROLD GONZALES

Por: *Jacquelin Sanchez Cardona y Luis Fernando Galeano Grisales*  
**Estudiantes de III semestre de Ciencias del Deporte y la Recreación**

El cartagueño Juan Carlos Martínez, estudiante de VIII semestre y el santarrosano Harold Gonzales, estudiante de VI semestre, han sido elegidos por un periodo de 2 años como Representantes estudiantiles ante el Comité Curricular del PCDR. Dichos estudiantes pretenden aprovechar la oportunidad que les han brindado sus electores para participar y repensar el programa en beneficio de todos, especialmente en el marco de la reforma curricular. Además, como proyecciones tienen la realización de foros que permitan crear espacios para que la voz del estudiante sea escuchada y la creación de un consejo estudiantil, que incluye un representante de cada semestre, no como factor excluyente, sino como una manera más viable para la recolección de información.



La función que desempeñan en el Comité Curricular consiste en ser un puente de comunicación entre las instancias administrativas del Programa y los estudiantes, manifestando las peticiones, dudas, problemáticas que se consideran de gran relevancia.

Para finalizar el representante Harold Gonzales expresa: “Yo en tercer semestre, aprendí a reconocermelo como insignificante, pero también aprendí a reconocer a la otredad. Mi aporte personal es mínimo, se reduce a las intenciones, pero lo que necesitamos es movimiento y esto se mueve es con todos”, mientras que Juan Carlos expone: “Llegar a ser representante estudiantil no es cambiar de rol, es adquirir nuevas responsabilidades y una oportunidad más para ponerme al servicio de los estudiantes del programa, que me han ayudado a cumplir gran parte de mis sueños y que me está brindando las herramientas para cumplir los nuevos, soy solo un servidor”

El boletín Adrenalina felicita a estos líderes nacientes y les augura un excelente desempeño en la nueva responsabilidad asumida.



Juan Carlos Martínez

## EL PROGRAMA EN IMÁGENES



# MEDALLA DE ORO

“MEJORES ENTRE LOS MEJORES”



## JOSE LUIS HURTADO CRISTANCHO MEJOR ECAES A NIVEL NACIONAL

Por: *Carlos Mario Soto Posada*

Estudiante IX semestre

El estudiante del PCDR José Luis Hurtado Cristancho es un joven de 23 años nacido en la ciudad de Quibdó, apasionado por el ciclismo, la academia y la investigación, quien gracias a la dedicación y empeño en su proceso de formación fue destacado por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) como uno de los mejores en educación, esta distinción fue otorgada por conseguir el mejor puntaje en competencias genéricas del examen de estado de calidad en la educación superior, SABER PRO, obteniendo además el mejor puntaje a nivel nacional en el área de Comunicación escrita y en el área de deportes, recreación y educación física. Siendo la primera vez que un estudiante de la Universidad, consigue el primer lugar en dichas pruebas.

Este notorio estudiante entre 180.000 que presentaron el examen a nivel nacional, recibió el premio el pasado 3 de diciembre de 2012, de las manos de la Ministra de Educación, Dra María Fernanda Campos Saavedra y considera este logro como una oportunidad de reconocer el alto nivel académico de la Universidad y del Programa, espacio en el cual le brindaron herramientas para posicionarse como uno de los mejores estudiantes colombianos, ya que compartió escenario con estudiantes destacados e investigadores de Colciencias, del Sena y de otras instituciones académicas del país.

Con respecto al galardón, José Luis comenta que recibió la noticia con incredulidad, debido a que la información se le enviaron a través de un correo electrónico, que de hecho le llegó al buzón de correos no deseados, y pensó que era una broma o algún tipo de estafa, sin embargo él llamo a una línea de atención donde le corroboraron la noticia y ahí se lo empezó a creer, afirma que la acabo de confirmar, con sorpresa, cuando le llegaron los tiquetes para viajar a Bogotá. Ya en la Capital, recibió su condecoración en una ceremonia denominada “Los mejores en educación 2012”, evento en el que el MEN exalta a todos los actores del sector que se han destacado por su excelencia y trabajo durante el último año, tales como programas e instituciones de Educación Superior, docentes, proyectos de primera infancia y grupos de investigación, que con su trabajo fortalecen la educación en Colombia. La ceremonia contó con la asistencia del Presidente de la República, Juan Manuel Santos Calderón y tuvo trasmisión en vivo por el canal institucional.

Según lo expresado por José Luis, “Hay una tendencia en general a que los estudiantes no toman en serio estas pruebas, ya que las consideran inútiles o muy poco significativas para medir sus competencias. Yo sí me las tome en serio, por eso no fue tan complejo sobresalir entre miles de estudiantes”. Igualmente agrega: “Este reconocimiento es un plus de motivación para una persona que le guste la academia, ya que es importante que le reconozcan lo bueno que se es en algo, todas las palabras de felicitación de compañeros, amigos y familiares contribuyen a la motivación personal y académica de cada uno de los premiados”.

Finalmente comenta que el PCDR le sirvió de mucho para adquirir este reconocimiento, ya que la escuela y el colegio lo formaron en habilidades para la vida, pero el Programa lo formó en competencias desde el saber, el ser y hacer, cumpliendo con su misión de formar profesionales con competencias y habilidades necesarias para ejercer su profesión. Finalmente expresa que los profesionales futuros deben tomarse la tarea en serio, puesto que los profesores son facilitadores en nuestro proceso académico y los estudiantes deben saber tomarlo y profundizar en este conocimiento con seriedad y responsabilidad.

El equipo de trabajo del Boletín Adrenalina en nombre de los directivos, docentes y estudiantes del PCDR expresa a José Luis las más sinceras felicitaciones por su logro y le manifiesta el orgullo que sentimos por poder contar con un ejemplar estudiante



## JOSÉ FERNANDO LÓPEZ HERRERA: PASIÓN POR EL SERVICIO

Por *Reinel Dario Grisales Arboleda*  
Estudiante de III Semestre del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación

El profesor José Fernando López Herrera es médico cirujano de la Universidad de Caldas, especialista en Medicina Física y Rehabilitación, en Salud Ocupacional de la Universidad Libre y en Administración de Salud de la Universidad del Valle, además cuenta con estudios sobre el dolor crónico. Este estudioso y consagrado profesional ingresó al PCDR en el año de 1994 y desde entonces ha orientado, entre otras, las asignaturas de Aprendizaje Motor, kinesiología, Salud I y II, actualmente lidera un proceso de extensión comunitaria mediante la participación de nuestros estudiantes en el proyecto de rehabilitación basada en comunidad en el corregimiento de Caimalito.

El Dr. López, fue el fundador y director del grupo Dolor de Risaralda y de la Clínica del Dolor del Eje Cafetero, entidades con las cuales ha realizado 16 congresos científicos y ha participado en múltiples conferencias nacionales e internacionales (México - R. Dominicana – Francia – Italia) sobre el tema “Dolor crónico”, razón por la cual se encuentra posicionado, a nivel mundial, como uno de los expertos más representativos en el tema. Además es Miembro de la Sociedad Colombiana de la Salud y Rehabilitación y de la Sociedad Colombiana para el Alivio del Dolor. Hace 25 años generó una fundación llamada Frente Cultural de Occidente, con Sede en Belalcazar (Caldas), también fue fundador y coordinador de la Fundación Acción Motora, organización sin ánimo de lucro que desde hace 12 años adelanta importantes proyectos para brindar apoyo a la población con discapacidad del departamento. Por sus importantes acciones en la garantía de derechos de esta población ha tenido reconocimientos a nivel nacional (Premio Saldarriaga del Valle) y ha contado con el apoyo del Club Rotario.

Nuestro inquieto, gestor y proactivo docente es una persona muy familiar, que promulga y vive los valores de unión familiar, es amoroso con sus hijos Daniel y David, enamorado de Gloria, su esposa, con quien comparte su vida hace 25 años, es buen hermano y buen hijo. Tiene gusto de latino: mujeres voluptuosas, salsa, no toma, no trasnocha pero le encanta bailar y la buena comida

Se caracteriza por su responsabilidad, excesivo cumplimiento y proactividad, lo que lo lleva a querer que todos los que le rodean caminen al ritmo de él. Le apasiona la academia, la investigación, los nuevos e innovadores proyectos y es gracias a su obstinación que ha logrado sacar adelante propuestas como la Especialización en Intervención en Discapacidad Motora, la doble titulación en Fisioterapia para los estudiantes del PCDR, múltiples diplomados en discapacidad, rehabilitación de lesiones, deporte y discapacidad y actualmente se encuentra trabajando en la construcción de la Maestría en Rehabilitación, en la apertura de una Clínica de Rehabilitación Integral y en la consolidación de la línea de investigación de Motricidad, Discapacidad y Rehabilitación, para generar un proceso de investigación en asocio con la Clínica Dolor del Eje Cafetero, en el que quiere que se involucren estudiantes de Medicina y de CDR.

Desde sus procesos de enseñanza es un convencido que el aprendizaje es más significativo si se encuentra permeado por la lúdica, por lo que promueve ambientes donde se utilice la risa y la estimulación multisensorial para lograr una mejor apropiación del conocimiento, razón por la cual es el reconocido gestor de iniciativas como Saludarte y Zona Franca, espacios que han marcado positivamente el proceso de formación de los estudiantes del PCDR

Acompañado siempre de Carlos Felipe, su incondicional coequipero y amigo, tiene un gran sentido de responsabilidad social, es uno de los pocos especialistas que se atreve a visitar comunidades marginales y veredas para realizar consultas y ofrecer su apoyo a población perteneciente a estratos sociales bajos, quienes difícilmente pueden acceder a este tipo de intervenciones, y para quienes ha gestionado la donación de prótesis de mano, de sillas de rueda, de toxina botulínica para paciente con espasticidad.

Muchas gracias al Profesor José Fernando López por su aporte al desarrollo de la región, por brindar opciones de vida menos inciertas para la población con discapacidad y por pertenecer y brindar sus conocimientos a nuestro Programa, ¡Estamos orgullosos de contar con seres humanos tan valiosos!



## ANDRÉS DUQUE, UN EGRESADO QUE BRILLA CON LUZ PROPIA

Por *Andrés Camilo Campuzano Osorio*  
Estudiante de III Semestre del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación

Entre los egresados del PCDR más destacados que hay actualmente en el campo del deporte encontramos a Andrés Duque, quien desde el año 2000 se ha desempeñado en el campo del entrenamiento deportivo con un papel destacado a nivel nacional. Desde sus inicios se caracterizó por querer hacer las cosas bien, primero desde el campo de la recreación y luego desde el campo del deporte, en el cual labora actualmente como METODÓLOGO DEL COMITÉ OLÍMPICO COLOMBIANO (COC)

Es un profesional dedicado que durante sus inicios laborales combinaba sus jornadas de trabajo con sus estudios de especialización en entrenamiento deportivo, lo cual le permitió profundizar más en este terreno y así desarrollar las mejores prácticas metodológicas, destacándose por su excelente labor como instructor y luego como entrenador departamental de natación en Antioquia. En el 2003 se trasladó a Caquetá para cumplir con el rol de asesor metodológico, pero por cuestiones políticas retornó a Antioquia para desempeñarse como metodólogo en la agrupación de tiempo y marca con su primera experiencia en los juegos nacionales de 2004 ocupando el segundo puesto. En 2005 se desempeñó además como director deportivo de la liga de patinaje de Antioquia; a finales de 2005 recibe la propuesta de ser metodólogo en Risaralda. Gracias a su ardua labor como metodólogo regional, desde sus inicios en Antioquia y pasando por Caquetá y Risaralda, se convirtió en un personaje de renombre en el deporte y recibe la propuesta de ser metodólogo del Comité Olímpico Colombiano la cual aceptó a finales del 2006. Se destacó además como docente de entrenamiento deportivo en el PCDR durante esta época, lo cual le permitió desarrollarse más en este campo.

Dentro las actuaciones más destacadas de nuestro egresado, sobresale su excelente labor como metodólogo en los pasados Juegos Olímpicos de Londres 2012. Este profesional enfatiza que la valiosa participación que tuvo Colombia en estos juegos, se debe a una gran dedicación por parte de los deportistas, la experiencia que presentaban ya algunos de nuestros representantes, la cualificación y calidad de los entrenadores que estaban a cargo de los deportistas, además de otros aspectos aislados tales como la ciencia y la tecnología.

Andrés nos comparte que los metodólogos en el COC son profesionales que se encargan de revisar todas las propuestas metodológicas en términos del entrenamiento deportivo para la ejecución de planes de entrenamiento en atletas de alto rendimiento, una labor de mucha importancia si de verdad se quieren obtener buenos resultados, tales como los obtenidos en los pasados Olímpicos.

Con respecto a las oportunidades y los aportes que ofrece el PCDR al campo del entrenamiento deportivo destacó la importancia de los conocimientos en áreas de las ciencias básicas como la morfología y la fisiología, las cuales proveen una base para que un profesional en CDR pueda proponer o incluso implementar un programa de entrenamiento adecuado ya sea en el ámbito del rendimiento o en el ámbito de la salud, asignaturas de las cuales muchos estudiantes se quejan, sin si quiera calcular el inmenso valor que tiene apropiarse y dominar sus contenidos. Así mismo, recomienda y enfatiza a los estudiantes que quisieran llegar a ocupar este tipo de cargos o tener una vida profesional fructífera, que es fundamental la permanente actualización de conocimientos y el desarrollo de sus programas de intervención de tal forma que aporten de manera significativa a la comunidad, programas fuertes que den resultados y puedan posicionarse en el espacio y tiempo gracias a su impacto. Además de esto recalcó, que al ser un programa que permite varias opciones laborales, es indispensable que el estudiante se decida por un campo de desempeño, bien sea el deporte o la recreación, en el cual debe sumergirse, profundiza y estudiar con más rigor, para poder fijar objetivos y metas claras, las cuales solo se alcanzaran con disciplina y perseverancia.

Para finalizar, Andrés nos comparte que la situación más significativa y emocionante de su estadía en Londres, fueron los momentos en que Mariana Pajón ganó su oro olímpico y la primera medalla de todos los juegos conseguida por Rigoberto Urán, sin dejar atrás las otras ganancias por parte de los otros deportistas, destacando la gran labor y esfuerzo por parte de los atletas y del grupo técnico que se encontraba detrás de estas alegrías.



# ANDRÉS EDUARDO DÍAZ: TALENTO DE EXPORTACIÓN

Por *Omar Andres Gonzalez Cabrera*  
Estudiante de III Semestre del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación

Andrés Eduardo Díaz, estudiante de tercer semestre y más conocido por sus amigos y compañeros como “el Chamo Díaz”, nació en Venezuela en 1993, pero desde sus once años reside y lleva en alto las banderas colombiana y risaraldense. Este venezolano recuerda su país y su barrio de infancia, un sector disidente en contra del presidente actual Hugo Chávez, en donde sufrían atentados, que iban desde cortes de energía y agua, hasta interrupciones de clase en su escuela dadas por el ingreso de los militares con gases lacrimógenos. Después de vivir esta difícil situación social se instaló en Colombia, lugar donde piensa y siente que puede alcanzar sus sueños, mejorar su calidad de vida y construir un futuro, además de ser el espacio donde se enamoró del triatlón.

En este deporte obtuvo su primer triunfo al lograr el tercer puesto en el campeonato nacional infantil de triatlón en la ciudad de Cali, luego aumenta su gloria con la preselección plateada del campeonato suramericano de menores. Posteriormente y después de una ardua preparación y de una intensa lucha logra la medalla de oro en el campeonato nacional juvenil en San Andrés, pasando por el suramericano en Chile con el puesto séptimo y colocándose en el décimo lugar en el panamericano en Canadá.

Después de esta cadena de glorias, Andrés cumple con uno de sus objetivos deportivos, llegar al mundial de triatlón en Nueva Zelanda. En el mes de noviembre del 2012 inicia su participación en dicho evento como el único colombiano y uno de los siete de América; después de dos semanas de entrenamiento viviendo el triatlón como lo hacen los mejores del mundo, comienza la carrera con una lesión en la banda iliotibial ocasionada por sobre carga, en la prueba de natación en el mar neozelandés a 11° de temperatura y con una lluvia torrencial después de 750 m se posiciona en el grupo principal llegando en el puesto catorce, siguiendo con la prueba de “bici”, como él lo expresa, de 20 km en los cuales existían tres pendientes que aumentaron su lesión, razón por la cual estuvo a punto de ser descalificado, ya en los 5 km de carrera llega de puesto 51 y comenta “terminé solo por el espíritu deportivo y pensando en que era el único triatleta colombiano”. A su regreso a Colombia obtuvo medalla de bronce en los Juegos Nacionales en la modalidad por equipos, a pesar de la presión y la lesión, cuestión que no le importa los dirigentes y que perjudica su apoyo como deportista.

Pero el Chamo Díaz además de ser y de estar en la elite del mundo, piensa en su familia y en pasar tiempo con ellos en navidad, tiempo que dice es el único en el año donde puede ser un joven común y corriente ya que en enero regresan los entrenamientos fuertes y en ocasiones doblados para alcanzar sus objetivos del presente año, los cuales tiene que combinar con su proceso de formación universitaria, aspecto que le también le apasiona, ya que dentro de sus metas tiene proyectado dedicarse en un futuro a ser entrenador y ojala de triatletas.



Este integrante de la selección Colombia de Triatlón se describe como un orgulloso estudiante universitario del PCDR y un consagrado deportista de alto rendimiento, perseverante, dedicado y disciplinado con sus metas, anhelos y sueños, responsable, amigable y extrovertido, dispuesto a trabajar con otras personas, conocerlas y aprender de ellas.



# LOS 20 PRINCIPALES

Por Alejandro Gomez Rodas y Jose Fernando Lopez

## Docentes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación UTP

Para apoyar el aprendizaje sobre los 20 músculos o grupos musculares revisados en la sesión académica “zona Franca” del semestre, presentamos un breve resumen que incluye el origen, la inserción la acción y la inervación de los grupos musculares de miembro superior, miembro inferior y el tronco. Les recomendamos: estudiarlos en orden anatómico, practicar todas las pruebas con un compañero, escoger cada día uno para preguntarle a los compañeros, repasar o enseñarlo! Vamos a aprenderlos!

### DELTOIDES

- Origen: Espina escápula, acromion, clavícula
- Inserción: Tuberosidad deltoidea
- Acción: Abducción del hombro
- Inervación: N. Axilar (C5-C6)



### BICEPS BRAQUIAL

- Origen: Cabeza larga: Tuberosidad supraglenoidea; cabeza corta: Coracoides
- Inserción: Tuberosidad radial
- Acción: Flexión del codo
- Inervación: N. musculocutáneo (C5-C6)



### PECTORAL MAYOR

- Origen: Mitad esternal clavícula, superficie anterior del esternón, cartílagos costales 1-7
- Inserción: Cresta lateral de surco bicipital
- Acción: Aducción horizontal del hombro
- Inervación: N. pectoral lateral (C5-C7) y N. lateral medial (C8-T1)



### MANGUITO ROTADOR

- Infraespinoso:
- Origen: Fosa infraespinosa
  - Inserción: Tuberosidad mayor del húmero
  - Acción: Rotación externa del hombro
  - Inervación: N. supraescapular (C5-C6)



- Redondo menor (terete menor):
- Origen: Borde lateral escápula
  - Inserción: Tuberosidad mayor del húmero
  - Acción: Rotación externa del húmero
  - Inervación: N. Axilar (C5-C6)



### MANGUITO ROTADOR

- Subescapular:
- Origen: Fosa subescapular
  - Inserción: Tuberosidad menor del húmero
  - Acción: Rotación interna del hombro
  - Inervación: N. subescapular (C5-C6)

- Supraespinoso:
- Origen: Fosa supraespinosa
  - Inserción: Tuberosidad mayor del húmero
  - Acción: Abducción del hombro
  - Inervación: N. Supraescapular (C5-C6)





## TRAPECIO

Fibras superiores:  
•Origen: Protuberancia occipital externa y ligamento nuchal  
•Inserción: Tercio lateral clavícula y acromion  
•Acción: Elevación escapular

Fibras medias:  
•Origen: Procesos espinosos de T1 a T6  
•Inserción: Espina de la escápula y acromion  
•Acción: Retracción escapular

Fibras inferiores:  
•Origen: Procesos espinosos de T7 a T12  
•Inserción: Espina de la escápula  
•Acción: Depresión y aducción de la escápula  
•Inervación: Nervio accesorio par craneal XI



## FLEXORES DE LOS DEDOS DE LA MANO

Flexor superficial de los dedos:

•Origen: Epicóndilo medial humeral, proceso coronoideo y cara anterior del radio  
•Inserción: Base de falanges intermedias de 2º - 5º  
•Acción: Flexión interfalángicas proximales  
•Inervación: N. mediano (C7, C8 y T1)

Flexor profundo de los dedos:

•Origen: ¾ proximales de ulna y proceso coronoideo  
•Inserción: Base de falanges distales 2º - 5º dedo  
•Acción: Flexión interfalángica distal

•Inervación: N. mediano (C8 y T1) y ulnar (C8-T1)



## BRAQUIORADIAL

•Origen: Borde supracondíleo lateral del húmero  
•Inserción: Proceso estiloides del radio  
•Acción: Flexión del codo muñeca en neutro (Ayuda en la supinación y pronación cuando estos movimientos están impedidos)  
•Inervación: N. radial (C5, C6)



## GLÚTEO MEDIO

•Origen: Superficie externa ilion entre cresta y línea glútea posterior  
•Inserción: Cara externa trocánter mayor  
•Acción: Abducción de cadera  
•Inervación: N. glúteo superior (L4-S1)



## ISQUIO-TIBIALES

Bíceps femoral  
•Origen: Tuberosidad isquiática (cabeza larga), línea áspera (cabeza corta)  
•Inserción: Cabeza fíbula

Semitendinoso:  
•Origen: Tuberosidad isquiática  
•Inserción: Cóndilo medial de tibia aspecto medial proximal

Semimembranoso:  
•Origen: Tuberosidad isquiática  
•Inserción: Cóndilo medial de tibia aspecto posterior proximal  
•Acción: Flexión de rodilla y extensión de cadera  
•Inervación: N. Peroneo común para cabeza corta bíceps femoral (L5-S2) y N. Tibial (L5-S3) para cabeza larga bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso (L5-S2)



## TIBIA ANTERIOR

•Origen: Cóndilo lateral de tibia, 2/3 proximales de su cara antero externa  
•Inserción: Primer cuneiforme y primer metatarsiano  
•Acción: Dorsiflexión e inversión del tobillo  
•Inervación: N. peroneo (fibular) profundo (L4-S1)



## PSOAS ILÍACO

•Origen: Vértebras L1-L5 (procesos transversos) T12-L5 (Cuerpos vertebrales)  
•Inserción: Trocánter menor del fémur  
•Acción: Flexión de cadera  
•Inervación: N. Femoral (o crural) (L2-L4)



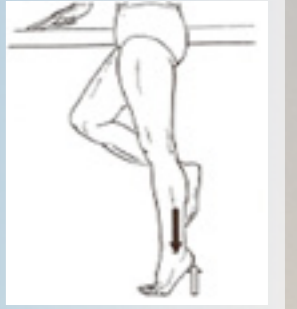
## GASTROCNEMIOS Y SOLEO

Gastrocnemios:

•Origen: Cóndilo medial cara poplíteica para cabeza medial y cóndilo lateral para cabeza lateral  
•Inserción: Tendón calcáneo

Sóleo:

•Origen: Cabeza fíbula y 1/3 proximal de tibia aspecto posterior  
•Inserción: Tendón calcáneo  
•Acción: Plantiflexión  
•Inervación: N. Tibial (Sóleo L5-S2; Gastrocnemios S1-S2)



## PERONEOS (Fibulares)

Peroneo largo:

•Origen: Cabeza y 2/3 superiores peroné  
•Inserción: Primer metatarsiano y primer cuneiforme  
•Acción: Eversión  
•Inervación: N. Peroneo superficial (L4-S1)

Peroneo breve:

•Origen: 2/3 distales del peroné  
•Inserción: Quinto metatarsiano  
•Acción: Eversión  
•Inervación: N. peroneo superficial (L4-S1)



## GLÚTEO MAYOR

•Origen: Línea glútea posterior, sacro, cóccix y ligamento sacrotuberal

•Inserción: Tuberosidad glútea y banda iliotibial

•Acción: Extensión de cadera

•Inervación: N. glúteo inferior (L5-S2)



## ADUCTORES

Aductor Magno

•Origen: Rama inferior del pubis y rama del isquion  
•Inserción: Línea áspera y tubérculo aductor  
•Acción: Aducción cadera  
•Inervación: N. obturador (L2-L4)

Aductor largo

•Origen: Cresta anterior del pubis  
•Inserción: Línea áspera  
•Acción: Aducción cadera  
•Inervación: N. obturador (L2-L4)

Aductor breve:

•Origen: Cuerpo del pubis y rama inferior del pubis  
•Inserción: Línea áspera y cresta pectínea distal  
•Acción: Aducción cadera  
•Inervación: N. obturador (L2-L4)



## CUADRI-CEPS

Recto anterior:

•Origen: Espina ilíaca antero inferior y reborde acetabular  
•Inserción: Base patela

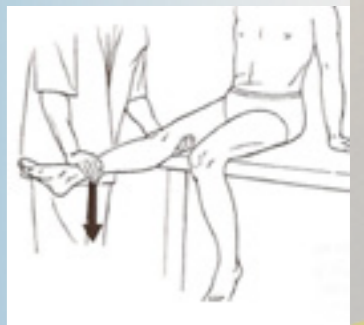
Vasto intermedio:

•Origen: 2/3 antero superiores del fémur  
•Inserción: Base patela

Vasto lateral:  
•Origen: Línea áspera, trocánter mayor y línea intertrocantérica  
•Inserción: Borde lateral patela

Vasto medial:

•Origen: Línea áspera y tendones del aductor mayor y aductor largo  
•Inserción: Borde medial patela  
Acción: Extensión rodilla  
Inervación: N. Femoral (crural) (L2-L4)



## TENSOR DE FASCIA LATA

- Origen: Cresta ilíaca y espina ilíaca antero-superior
- Inserción: Banda iliotibial
- Acción: abducción con cadera flexionada
- Inervación: N. glúteo superior (L4-S1)



## ERECTOR ESPINAL

- Espinal
- Origen: Procesos espinosos de vértebras lumbares
  - Inserción: Procesos espinosos de vértebras torácicas
- Longuísimo
- Origen: Sacro, vértebras L1-L5
  - Inserción: Medialmente al ángulo de la 1ª a la 12ª costillas
- Iliocostal
- Origen: Sacro, cresta ilíaca
  - Inserción: Costillas 1ª a 12ª
  - Acción: Extensión de la columna dorso lumbar
  - Inervación: Ramos dorsales de nervios espinales desde T1 hasta L5



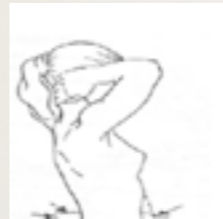
## RECTO ABDOMINAL

- Origen: Cresta púbica y tubérculo púbico
- Inserción: 5-7 costillas y esternón
- Acción: Flexión de la columna dorso lumbar
- Inervación: Ramos ventrales nervios espinales T7-T12



## TRANS-VERSO DEL ABDOMEN

- Origen: Aponeurosis anterior y posterior de la vaina del recto abdominal y el tendón conjunto de la cresta púbica y la línea pectínea
- Inserción: Margen costal, fascia lumbar, dos tercios anteriores de la cresta ilíaca a nivel del labio intermedio de la cresta ilíaca y la mitad lateral del ligamento inguinal
- Acción: Soporta la pared abdominal, ayuda en la espiración forzada, rota ipsolateralmente la columna torácica y lumbar y reduce el diámetro de la región abdominal.
- Inervación: Ramas ventrales primarias de T7 - T12 y el el tendón conjunto por el nervio inguinal (L1)



## EQUIPO DE TRABAJO

### EDITORIAL

Magíster Gustavo Adolfo Moreno Bañol  
Director del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, gumoreno@utp.edu.co.

### EQUIPO DE DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Yenny Paola Camacho  
Practicante del Programa Licenciatura en Comunicación e Informática Educativa UTP

### REDACTORES

Estudiantes III semestre Asignatura Técnicas de la Comunicación y Desarrollo Comunitario PCDR

### CONSEJO DE REDACCIÓN

Revisor de estilo:  
Jhon Harold Giraldo.  
Docente de Licenciatura en Comunicación e Informática Educativa UTP  
Docentes del Programa CDR:  
Carlos Danilo Zapata Valencia y Martha Lucia Garzón Osorio  
Monitor:  
Luis Adriano Ríos Giraldo  
Estudiante de IX Semestre del Programa CDR, larios@utp.edu.co

### DOCENTE COORDINADORA

**Martha Lucía Garzón Osorio**  
malucia@utp.edu.co  
ASIGNATURA: Técnicas de la Comunicación y Desarrollo Comunitario PCDR - III semestre

**Zona franca académica**  
Un proyecto para enseñar y aprender...  
sin impuestos pero con ciencia!!!

