

Entrevista: Profesor Carlos Galosi

La entrevista se realiza con el propósito de analizar el fenómeno actual del Running como práctica corporal en el marco de las destrezas atléticas posibles de ser desarrolladas por futuros docente en Educación Física.

Por Lic. Federico Pizzorno y el Prof. Luciano Magrini.

Durante el mes de septiembre del año 2014 se realizó una entrevista al **Profesor Nacional de Educación Física Carlos Galosi**, graduado del Profesorado del Centro Regional Universitario Bariloche-Universidad Nacional del Comahue. A continuación transcribimos las partes más sustantivas de la entrevista.

El docente es Profesor regular del Centro Regional dictando actualmente las siguientes asignaturas: Actividades en el Entorno Natural, Entrenamiento, Seminario de Análisis del Movimiento y Taller de Fisiología del trayecto formativo común del Profesorado junto a la propuesta optativa denominada Fundamentos del Ciclismo.

Es uno de los argentinos que ascendió el Monte Everest, participante y organizador de variadas carreras de calle y de montaña.

“Educación Física, Experiencias e Investigaciones” (EFEI): Gracias Carlos por tu tiempo de diálogo con la Revista EFEI y desde ya agradecemos tu gran predisposición. ¿Como ves este fenómeno del correr, del running como se dice actualmente?.

Carlos Galosi (CG): Existen carreras que no están en el marco de una federación, son modalidades, por distintas razones, ahora hay muchos sujetos realizando estas actividades de forma conciente. Esta se transforma en una práctica cultural cuando se juntan entre amigos, se hace popular y ahora no es tan raro ver a la gente haciendo estas prácticas. A su vez tiene un valor desde la salud, la recreación y el esparcimiento. El que quiere competir también tiene donde. Desde un pequeño grupo de amigos, que por la edad, ahora se permiten ir a correr dos o tres veces por semana y vivencian el correr como una actividad social, es también el núcleo de los mismos deportistas para juntarse y ascender a un refugio de montaña, una especie de montañismo social y no hay ninguna federación o club. Es más espontáneo, un lugar que no te lo da el trabajo, que entre ellos pueden arreglar y se van dando coraje mutuamente. Es como una competencia de forma social.

EFEI: ¿Cómo se organiza?

CG: Las competencias se organizan desde un marco turístico. Los competidores van la mayoría con la familia, lo cual genera fuentes de trabajo en el lugar. Las propuestas van desde carreras de 5, 10 o 21 km como las más desafiantes, también muchos se vuelcan a carreras de montaña más complejas. Esto propone, por ejemplo que los restaurantes estén a completos, las cabañas a full y a la larga, tiene que ver con lo cultural y lo social. Además te quedas a descansar y la cual tiene mucha relación con el TIEMPO LIBRE y la recreación. Es decir, hoy se va a un lugar a conocer y además participas de una propuesta atlética. También algo fundamental desde lo

cultural, es que no te discrimina, es inclusivo en términos de edad y en términos de género. En estas propuestas se agregan cada vez más las mujeres, incluyéndolas. Todos pueden participar, aunque haya mucha diferencia de edades y nivel físico, larga el que le cuesta, el quiere bajar unos kilos y el que lo hace desde hace muchos años. Es como que se compite y se comparte. Lo importante es sentir el significado de lo que se está haciendo y es fácil encontrar el espacio donde se quiere estar.

EFEI: ¿El contexto geográfico es una invitación a que esta práctica atlética de desarrolle?

CG: Es su principal pilar, lo nuevo y lo complicado, lo técnico y la diferencia entre la calle y la montaña, como algo desafiante. Mucha gente está a la expectativa de lo nuevo, un desafío, pero este tiene como rigurosa característica de que es cuidado, asegurado, controlado por la organización del evento. Se ha instalado el hábito de salir a correr a partir de las maratones en las ciudades y ahora se plantea un cambio de escenario, hacia lo natural como subir un volcán, cruzar un arroyo, ascender un refugio.

EFEI: ¿Que le da esta práctica a los sujetos que la realizan?

CG: Creo que lo más importante es la posibilidad de que se hace en grupo. La organización le da el marco de seguridad, pocas veces irías por tú cuenta a esos lugares, si te pasa algo alguien te va a ayudar en la competencia. Es como pensar "vamos a hacer algo que nadie hizo pero con seguridad". Tiene su marco económico pero lo inclusivo no pasa por el dinero, sino por el factor deportivo lo que no discrimina es que con unas zapatillas te fuiste a correr. Salís de tu casa y empezás a hacer la actividad. Es lo que deberíamos hacer en familia: trotar, caminar. Una salida a la montaña familiar puede ser algo naturalizado, una salida de atlética, actualmente se sale de forma más rápida, mas accesible. Hay aspectos que se han modificado, antes para ir a la montaña era con botas y mochilas muy pesadas, comida, calentador, ropa abrigada. Ahora el factor tecnológico fue evolucionando los materiales para hacerlo mas accesible. Como la ayuda de los bastones en las bajadas, un GPS, sabes a que ritmo corres, por donde vas, la comunicación también cambió.

EFEI: ¿Desde la formación docente visualizas este espacio como potable para un futuro profesor de Educación Física?

CG: Los profes que tienen esta filosofía del correr, se van compartiendo las experiencias y los contactos y las posibilidades que se abren a partir de esto, lo mismo con las guías,



El Lic. Federico Pizzorno durante la entrevista con el Profesor Carlos Galosi. Imagen, Prof. Luciano Magrini.

hay una cierta comunicación “boca a boca” de recomendación para generar trabajos. De a poco te das a conocer. El profesor graduado en el Comahue se está haciendo un lugar en este sentido, está capacitado y fundamentado. Conoce los circuitos, acompaña, y evalúa su accesibilidad. Hay una posibilidad abierta incluso con el ciclismo, al kayak, como un espacio curricular posible. Es muy bueno que haya más Profesores de Educación Física que enseñen estas prácticas corporales, ampliando la posibilidad ya que el mismo medio ambiente invita a hacer la actividad.

EFEI: ¿Cual es la recomendación para aquel que quiere empezar?

CG: Básicamente ponerse en manos de un profesional de Educación Física que este en el tema, el le hará la derivaciones a un médico para un chequeo, de la mano de una buena nutrición, un psicólogo de ser necesario para afrontar el nuevo desafío. Sabemos que hay diferencias con un entrenador en este sentido, sobre todo desde lo pedagógico. A veces estas carreras sociales terminan siendo un desfile de moda. Lo interesante sería que la moda sea lo otro: comer bien, ponerte en manos de un profesional y hacer las cosas bien. La moda del running en algún momento va a parar y la búsqueda tiene que ser correr en un terreno natural.

El prof. de Ed- Física aporta desde lo recreativo, desde las recomendaciones sobre el cuidado de la salud, lo formativo y lo social en el sentido de ir juntos y volvernos juntos, de aprender a caminar con botas, en pendientes, con piedras, en trabajos concéntricos y excéntricos. Tiene un punto de estímulo ilimitado ya que se corre un día 10 minutos luego 15, la semana que viene 20 ó 30 y el límite está siempre arriba pero pasa a ser algo alcanzable. Con paciencia, esfuerzo, sin lesionarse, sin saltos desmedidos, comprendiendo que por ejemplo los huesos no los estamos estimulando bien desde hace 20 años, que es fundamental que se capilarice el tejido, evaluar los riesgo de lesión en la rodilla, el tobillo. Es decir por no haber corrido antes no puedes lastimarte ahora, hay que pensar en esa estructura músculo esquelética. En estas consideraciones es donde debe estar el Profesor, graduando como y por donde se inicia.

EFEI: ¿Que sería lo cultural que se manifiesta?

CG: Si bien correr es algo que se hizo desde siempre, lo que es innovador es hacerlo de esta forma, es la nueva mirada. A diferencia del futbol en el que 22 juegan y los demás miran, aquí cada uno puede pertenecer a la acción, uno puede ser el protagonista, puedes ser uno de esos 22. Si lo natural es ver a alguien jugando al futbol, ahora se esta naturalizando correr y dejas de ser el raro y está en el común de la gente. Puedes ahora ver pasar al mecánico que se inició en esto de correr y preguntarte porque no puedo yo también y ahí te invita a salir a hacer actividad física, y solo necesito que haya un profesional a mano.

EFEI: ¿Se volvió a disfrutar del correr?

CG: Se ve muy claramente cuando hablas con ellos y te dicen “que bien me hizo, desde que estoy elongando estoy mejor y hace mucho que no hacia nada y ahora me siento mejor”. Empezaron muchas personas a canalizar por medio de esta actividad sus problemas diarios, así como cambios en la alimentación y en los hábitos saludables.

EFEI: ¡Muchas gracias Charly!

Prof. Carlos Galosi. Profesor Nacional de Ed. Física CRUB - UNCOMA. Guía de Montaña, Guardavidas y deportista profesional.

Como montañista, entre otras, realizó ascensiones al Monte Everest en el 2010, al Monte Fitz Roy en el 2007, al Cerro Torre en el 2011 por la cara Oeste y al Aconcagua en 4 ocasiones, en la última estableció el record Argentino de velocidad de Ascenso y descenso.

Como deportista participó en numerosas carreras de aventura y de competencias de larga duración.

Actualmente trabaja en el CRUB, realiza guías de montaña particulares y planes de entrenamientos para deportistas. Nacido en Bariloche.

Expedición Argentina Everest 2010 (CAB-FASA). “Argentina, ¡feliz Bicentenario, desde la cumbre del Everest!”

