



UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ESCUELA DE PEDAGOGIA
CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNAM

**LA EDUCACION FISICA COMO PARTE DE LA FORMACION
INTEGRAL DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGIA
P R E S E N T A :

MARIA CRISTINA CERVANTES CAMARENA

DIRECTOR DE TESIS:

Lic. Josefina Matilde Balmori Iglesias

MEXICO, D. F.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

1990



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

LA EDUCACION FISICA COMO PARTE DE LA
FORMACION INTEGRAL DE LOS TRABAJADORES EN UNA EMPRESA

+ Introducción	1
CAPITULO I LA EDUCACION INTEGRAL DEL INDIVIDUO	6
1.1 La educación	6
1.2 Educación Integral y Diferentes Formas educativas	11
1.3 La educación física como parte de la formación integral	20
1.4 Los beneficios del ejercicio físico	26
CAPITULO II HISTORIA DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA	34
2.1 Origen y desarrollo del deporte	34
2.2 Historia de los juegos olímpicos	38
2.3 La educación física y el deporte específico	45
2.4 Desarrollo de la educación física	53
CAPITULO III EL PAPEL QUE DESEMPEÑA EL PEDAGOGO EN LA EMPRESA	56
3.1 La relación trabajador - empresa	56
3.2 Capacitación y desarrollo	64
3.3 Las funciones del pedagogo	69
3.4 El factor motivación	78
CAPITULO IV DINAMICA DE LA EDUCACION FISICA	85
4.1 Planeación y metodología de la Educación Física.....	85
4.2 Progresión de la enseñanza	92
4.3 Actividades aplicables a los trabajadores	97
4.4 Pruebas de capacidad física y evaluación	99
CAPITULO V PLAN ESTRATEGICO PARA LA CAPACITACION DEPORTIVA EN UNA EMPRESA	102
CONCLUSIONES	116
BIBLIOGRAFIA	119

- INTRODUCCION -
=====

Es bien entendido, que lo más valioso que existe en una empresa es el hombre, de tal manera que podemos decir que en gran parte el éxito o fracaso dependerá entre -- otras cosas de las condiciones físicas en que se encuentre el personal para realizar su trabajo cotidiano

La presente tesis tiene por objeto, concientizar sobre el papel trascendental que tiene el ejercicio físico y la práctica deportiva en los trabajadores de una empresa, de tal forma que puedan garantizarse una vida larga y productiva.

Estoy plenamente convencida de los beneficios de la buena condición física, tales como conservar la salud -- corporal y mental, prevenir las enfermedades crónicas y agudas, permitir trabajar con más eficiencia, desarro--llar un sentido de actividad y de esfuerzo aceptable, adaptarse mejor a su ambiente y a la sociedad, mejorar la personalidad, entre otros más. Pretendo exponer en este trabajo, la importancia que tiene la Educación Física en el desarrollo integral del individuo, en este caso, los trabajadores de una empresa. Si fomentamos la Educación Física en los trabajadores, de manera que alcancen condiciones físicas óptimas para realizar sus labores, serán más productivos y mejorarán indudablemente su vida coti--diana.

Es un hecho que el movimiento físico propicia el desarrollo biológico y mental, así como también lo es que el hábito de hacer ejercicio se crea durante la juventud. Sin embargo, es preciso decir que se puede formentar el hábito de hacer ejercicio o la práctica deportiva, ya sea de joven o de adulto.

Una de las bondades de la práctica, es sin lugar a dudas, el hecho de habituarse a hacer ejercicio, muchas veces en contra de nuestra voluntad.

Esta tesis expone lo que es la educación, cuáles son sus causas y sus fines, qué es la educación integral y otros tipos de educación como la moral, religiosa, estética, social, sexual, afectiva, física, entre otras.

Centrándome en la educación física, específico cuáles son sus objetivos desde el punto de vista físico, social, moral, psicológico y en general. También se habla de la importancia que tiene dentro de las diferentes fases del desarrollo y los beneficios que ofrece ya que todo ejercicio se adapta a la edad, sexo, constitución, y que al hombre lo puede ayudar a canalizar su agresión debida al entorno social, frustraciones que tiene en la vida cotidiana.

Dentro de la importancia que tiene en el ser humano me remonto a los albores de la humanidad señalando el papel que juega el ejercicio desde sus orígenes, como va evolucionando en el mundo antiguo en Mesopotamia, Egipto,

las ciudades de la Magna Grecia, hasta llegar a lo que fue la Primera Olimpiada en la Edad de Hierro, cómo se revivieron estos juegos en el año de 776 A.C., llegando a los juegos de la era moderna donde aparece Pierre de Coubertin, el cual se enfrentó a muchos problemas para implantar y conservar el carácter de los modernos Juegos Olímpicos, -- dando una serie de principios que con el transcurrir de los años se han ido perdiendo por el poder de las grandes potencias mundiales, pero a pesar de esto han traído muchos aspectos positivos a la humanidad.

Después se expresa lo que es la educación física y el deporte específico, ya que mucha gente confunde estas dos modalidades, no las distingue, creyendo que es lo mismo la educación física y el deporte.

Para hacer deporte se necesita tener buenas bases de educación física.

También se hace la distinción del deporte y el ejercicio que son dos áreas significativas en el comportamiento humano y por esto surge la psicología deportiva, se habla de los efectos psicológicos que el individuo tiene al hacer cualquier tipo de ejercicio y que si el deporte o ejercicio está bien orientado, es de gran ayuda para el hombre ya que éste aprende a aceptar la derrota, adquiere control de sí mismo, responsabilidad, a dar lo mejor de sí.

En el tercer capítulo manifiesta lo que es la empresa, cuáles son sus fines como tal, las relaciones humanas dentro de ella, el papel que desempeña el Pedagogo en el área de Capacitación y Desarrollo, el perfil del Pedagogo, sus áreas de estudio y campos de trabajo.

Se define lo que es la capacitación en general y la capacitación en el trabajo, las etapas que debe seguir; previsión, planeación, realización, metodología, evaluación y continuación.

Debido a que el hombre se va desarrollando por lo tanto se va perfeccionando a lo largo de su vida, por esto surge la necesidad de la Pedagogía ya que por medio de la educación el hombre se va perfeccionando.

Debido a que la educación abarca muchas áreas, me centro en el terreno de la educación física y aquí el Pedagogo con una preparación previa, puede desempeñar el cargo de capacitador deportivo, por lo que también desgloso cuáles son sus funciones y qué actitudes debe tomar al desarrollar ese cargo.

Para concluir este capítulo, hablo del factor motivacional ya que considero muy importante su estudio dentro de la empresa, pues el hombre es el elemento más importante y esto funcionará de acuerdo con el esfuerzo y comportamiento de sus miembros.

En el capítulo IV se desglosa la práctica deportiva -- que da lugar al establecimiento de normas y principios didácticos para su operación, después como se va a implementar el programa , qué actividades son las adecuadas para los trabajadores, tomando en cuenta que son personas que tienen un horario fijo de trabajo y que en general no están deportivamente capacitadas , por ésto menciono en que condiciones deben estar para aprender , que pruebas debe aplicar el capacitador deportivo para que se dé cuenta a qué nivel están y por último evaluar esas pruebas.

La derivación práctica a la que conlleva la fundamentación teórica, es un plan estratégico de educación física -- cuyo objetivo es fomentar en los trabajadores de una empresa la práctica de cualquier tipo de ejercicio ya que en un país como en México el trabajo en el ámbito deportivo se hace cada vez más necesario ,ésto es un aliciente para que -- profesionistas y técnicos de diferentes campos se acerquen a él y juntos conformen los más nobles fines. Esto ha hecho que el deporte y la recreación deportiva, tomen un papel fundamental en el desarrollo humano ,tanto por lo positivo de sus resultados como por las razones de salud y otras que difícilmente cubriría cualquier otra actividad durante el tiempo -- libre.

LA EDUCACION INTEGRAL DEL INDIVIDUO

1.1 La Educación

Para poder entender lo que es la educación integral en el individuo, primero tendremos que definir lo que es la educación, saber de donde proviene, cuál es su significado etimológico, también tendremos que ir a sus causas y fines.

Es importante mencionar que el pedagogo interviene en este proceso, más adelante se habla de qué forma lo hace, y en sí que es el pedagogo,

Una vez entendida lo que es la educación, hablaremos de lo que es la educación integral, que le da unidad al hombre, y nos encontramos con varias formas de educación, dentro de las cuales se explica brevemente la educación física, para poder entender que forma parte de la educación integral.

Daremos una definición de educación física, cuáles son sus objetivos, cómo interviene en las diferentes fases del desarrollo, se habla desde antes del nacimiento hasta la fase adulta del hombre.

Ya que la educación física es el tema central de la presente tesis daremos a conocer cómo influye el ejercicio físico en el hombre y cuáles son sus beneficios, la importancia que tiene la salud corporal y psíquica en el individuo, llegando así a la realización de la persona a través del ejercicio.

La palabra educación viene del latín *educare* que significa "ir conduciendo de un lugar a otro" Y también proviene de *educere* que significa "extraer, desenvolvimiento interior". (*educatio* - acto de crear, formación del espíritu).

La educación es uno de los hechos más constantes y generales de la vida humana, distingue al hombre de los demás seres del universo, se presenta como promoción del desarrollo del sujeto, como una ayuda para su perfeccionamiento, para su mayor bien, realizando un concepto de relación interpersonal, ya que es esencialmente un diálogo, una comunicación.

Etimológicamente puede interpretarse como un proceso ya que se refiere a un concepto de un desenvolvimiento interior, mientras que en el sentido vulgar por educar se entiende un resultado, se concibe como operación, como actividad. Una y otra tiene en común la idea de hombre y de perfección.

Educar es conducir, es un proceso que tiende a capacitar al individuo para actuar frente a nuevas situaciones de la vida.

García Hoz define a la educación como "perfeccionamiento intencional de potencias específicamente humanas." La educación es un perfeccionamiento de las potencias del hombre por que en ellas actúa de manera inmediata, estos perfeccionamientos son factores que se armonizan para perfeccionar a la persona humana; es un perfeccionamiento inmediato de las capacidades humanas es decir, de la inteligencia y voluntad y de la persona humana.

Para Sócrates es desvanecer el error y descubrir la verdad; Addison dice que lo que la escultura es para el bloque de mármol, la educación es para el alma humana.

La definición que da Platón es dar al cuerpo y al alma toda la perfección de que sean capaces.

También podemos definirla como "la ayuda que una persona presta a otra para que se desarrolle y perfeccione en los diferentes aspectos de su ser, dirigiéndose así hacia un fin propio". (1)

Desde el punto de vista biopsicológico "la educación tiene por fin llevar al hombre a realizar su personalidad, teniendo presente sus posibilidades intrínsecas". (2)

La educación se concibe como algo adquirido por influjo externo, como un resultado y al mismo tiempo como un comportamiento, se puede concebir como autosuperación, la autosuperación bien entendida es vencerse a sí mismo y no al otro; de tal forma que lleva al educando a esforzarse para rendir el máximo de sí mismo. Debe mostrar al educando los valores de la vida social, de interés general para la supervivencia y progreso de todos como valores morales, religiosos, estéticos, físicos, económicos, sociales, etc.

El punto de partida es el hombre, ya que es un ser único, irrepetible, aunque ser incompleto y en vías de perfeccionarse: desde su nacimiento hasta la muerte, está en un proceso de alcanzar una mayor perfección.

Es un fenómeno primariamente individual, después como añadidura viene la trascendencia o la manifestación social de la educación. Debe ayudar al hombre a ser lo que él es, para cooperar mejor en la obra del bien común social.

La educación no es preparar para repetir sino para tomar conciencia de situaciones nuevas que exigen soluciones originales, tomando en cuenta que los hechos de la vida no se repiten. Es acumulativa ya que los esfuer--

(1) Enciclopedia GER, voz Educación p. 25

(2) NERICI, Imideo. Hacia una didáctica general dinámica p.19

zos pasados no se pierden y nos ayuda a resolver las dificultades del presente; en otras palabras "el aprovechamiento de las experiencias anteriores se comprende en el sentido de hacer más eficiente la respuesta a las dificultades presentes" (3)

Se puede decir que la educación es un proceso de expansión, se propone realizar al sujeto lo más plenamente posible, biológica, psicológica y socialmente. Procura actualizar y dar sentido de actuación a todas las potencialidades del educando para que evolucione integralmente.

CAUSAS DE LA EDUCACION.-

Si nos hacemos la pregunta ¿ qué es educación ?, vemos que es una cualidad (uno de los accidentes metafísicos) a la que se le llama educabilidad, que es un proceso de mejora personal o formación integral.

Otra de las causas es que el hombre es educable en cuanto a que es inteligente y libre.

La educación es un proceso, un movimiento ya que empieza, dura y termina.

El hombre pasa de potencia al acto, es decir de no estar educado (potencia) a estarlo (acto).

FINES DE LA EDUCACION.-

El fin de la educación es buscar la perfección del hombre, la armonía de sus virtudes morales e intelectuales ya que el fin del hombre es la posesión del bien absoluto.

La educación pretende ayudar al hombre a que mediante su actividad

(3) Nerici, op.cit. p. 20

alcance toda la perfección de que es susceptible, encontrando así la felicidad que anhela.

Los fines de la educación pueden ser en un sentido sociales, preparando a las nuevas generaciones para que éstas reciban, conserven y enriquezcan la herencia cultural, preparar los procesos de subsistencia y organización de los grupos humanos, teniendo en cuenta nuevas exigencias de tiempo social que van a ir surgiendo como el crecimiento demográfico y nuevos conocimientos.

En un sentido individual proporciona una adecuada atención a cada individuo, de tal forma que favorezca el pleno desenvolvimiento de su personalidad, inculca en el hombre sentimientos de grupo, de cooperación y en un sentido más trascendental orienta al ser hacia la aprehensión del sentido estético de las cosas y de los fenómenos : y lo lleva a tomar conciencia a reflexionar sobre los grandes problemas y misterios de todas las cosas de la vida, del universo, con el fin de proporcionarle vivencias más hondas.

Otra finalidad es la continuidad que es la transmisión de la cultura. Si no se diera la continuidad cada generación tendría que iniciar su propio proceso de cultura y no existiría la historia; realiza la conservación y transmisión de la cultura, con el fin de asegurar su continuidad.

Para afirmar que existe la educación, existen varios criterios. En primer lugar, que el hombre es un ser perfectible y va a ir actualizando sus potencias, al hacer esto y poner esas potencias ya actualizadas en ejercicio es ahí, donde se manifiesta la educación y por último la educación es un fenómeno latente en todas las culturas humanas.

1.2 Educación Integral y diferentes formas educativas.-

La educación se puede dividir en heteroeducación que es cuando los estímulos que inciden sobre el individuo se manifiestan independientemente de su voluntad; es decir cuando la acción educativa ocurre sin la acción determinante del propio sujeto.

Este tipo de educación puede ser a su vez asistemática, que es cuando el comportamiento se modifica debido a la influencia de instituciones que no tiene esa intención específica como en el caso de la t.v., radio, cine, teatro, periódicos etc. Y la otra es la sistemática o intencional -- que es cuando influye en el comportamiento del individuo de manera organizada como ocurre en el hogar, escuela, etc.

"La escuela es la institución social destinada a realizar la educación intencional, es el órgano de educación por excelencia". (4)

La autoeducación es la capacidad de modificar el comportamiento propio, es la acción de perfeccionamiento y expansión de la personalidad llevada a cabo después que el individuo deja la escuela. El sujeto se enseña a sí mismo mediante la reflexión, para que sea eficiente tiene que ser preparado adecuadamente para que no se convierta en un esfuerzo inútil.

La educación no ha de centrarse en aspecto específico del conocimiento humano, formar integralmente a un hombre es proporcionarle nociones fundamentales que posibiliten su autoconocimiento para que se percate de las necesidades que, como hombre, ha de satisfacer .

"La Educación debe tender a formar al hombre integral, es decir, el hombre con todas esas filiaciones que lo distinguen de los otros seres del universo, en la plenitud de sus derechos de hombre y de su humanidad

(4) cfr. NERICI; Imideo. op.cit. p-23

individual y universal. El hombre integral está todo en el universo como persona." (5)

El hombre como ser Bio- Psico _social, tiene tres áreas de desarrollo ; la afectivo-social, la cognoscitiva, y la psicomotriz, por lo tanto para poder desarrollar cada una de estas áreas hablaremos de diferentes formas de educación que nos ayudaran a ese desarrollo.

En el área afectivo-social se encuentra todo lo referente al afecto ya que el hombre debe educar su capacidad de amor, su relación en la -- sociedad ya que es un ser social por naturaleza tratando de adquirir prestigio en su ambiente.

En el área cognoscitiva se encuentra todo lo que el hombre debe -- conocer, conocer lo que lo rodea.

El área psicomotriz; en primer lugar el Psique se refiere a la -- parte interior del hombre, es decir, la inteligencia y la voluntad, que son las capacidades específicamente humanas las cuales también deben recibir una adecuada educación. Por otro lado la parte psicomotriz de su cuerpo.

Una vez que el hombre integre en una sola éstas tres áreas, podremos decir que el hombre está educado integralmente.

Dicha educación no consiste en una construcción del hombre reuniendo distintos elementos, sino más bien es una construcción que parte de la misma raíz que da unidad al hombre es decir, de la personalidad.

(5) Morado, Dante. Pedagogía . p.11

El hombre íntegro es un ser lleno de actividades diversas, capaz de poner su propio sello en las diferentes manifestaciones de su vida.

También se entiende por educación integral: aquella educación capaz de poner unidad en todos los posibles aspectos de la vida de un hombre.

Esta educación manifiesta que el proceso educativo no se dirige a la esencia del hombre, debido a que lo integral se contrapone a lo esencial. Las partes esenciales de una cosa son aquellas sin las cuales no se puede subsistir, mientras que las partes integrantes se unen a las esenciales para enriquecer al ser.

Como ya se mencionó la educación integral se conforma de varios tipos de educación, tipos que a continuación se desglosarán:

EDUCACION RELIGIOSA.-

"Es el influjo intencional sobre la persona, dirigida a formar en ella una disposición que le permita plantearse y resolver el problema de su existencia en cuanto a su sentido y a su fin último reconociendo, amando y sirviendo a Dios". (6) Consiste en la formación del hombre religioso de la persona que sabe integrar continuamente sus actividades, orientándolas hacia el fin último.

Este tipo de educación no tiende al perfeccionamiento de una facultad o de algún aspecto de la persona, sino que tiende a la plena realización del ser como tal.

Es indispensable en la educación religiosa desarrollar hábitos.

"Los hábitos deben ser, la expresión de una vida interior intensa" (7)

(6) Cfr. Enciclopedia GER, voz Educación p.331

(7) Cfr. KRIEKENMANS, op cit., p. 138

En cuanto al aspecto específico de la educación religiosa cabe hacer una distinción entre la educación general y la educación religiosa, -- considerando dos órdenes diversas en relación al fin último: las que son -- necesarias en sentido universal y absoluto (aquí entra la educación reli-- giosa) y las que solo son relativamente necesarias o libres; por lo tanto son diversas en cuanto a la cultura, política, trabajo profesional, elección de estado, de vida; aunque en todos estos campos se vive el problema religioso.

EDUCACION ESTETICA.-

La estética es una rama de la ciencia de los valores, que trata de lo bello en el más amplio sentido.

La formación estética no debe darse separada de la formación intelectual por que de ésta última depende el conocimiento, el sentido de lo bello, la apreciación, etc. por lo que la educación estética forma el buen gusto para percibir y juzgar la excelencia de las cosas y ayuda a preparar la creación de los objetos bellos.

Los efectos de la educación estética dentro de la complejidad de -- la educación son muy variados y valiosos, produce una forma muy amonizada, salvando el peligro de una educación excesivamente intelectualizada o bien sentimental.

Para lograr un buen desarrollo de las capacidades estéticas, hay -- que buscar un ambiente favorable de orden limpieza, belleza, buen gusto, -- etc., tanto en el hogar como en las instituciones educativas para que en -- los educandos se pueda desarrollar eficazmente la capacidad estética.

Otro de los medios de ayuda en la formación del sentido estético es habituar al educando a contemplar y apreciar las bellezas de la naturaleza y las reproducciones de los hombres.

No hay que confundir la educación artística con la estética ya que la estética abarca todo lo bello ya sea natural o artificial, en cambio la artística queda comprendida dentro de la educación estética, se interesa por la belleza artificial que el hombre realiza, prescindiendo lo bello natural.

EDUCACION SOCIAL.-

"Es la acción intencional que dentro del proceso educativo, describe, canaliza y desarrolla la sociedad inherente a la persona, de manera que se interese en el ámbito social". (8)

La primera finalidad a la que se orienta esta educación es la adquisición y fructificación de una amplia gama de virtudes como es el respeto, la generosidad, comprensión, lealtad, el espíritu de servicio, la necesidad, la amistad, entre otros.

Propone como primer objetivo la perfecta adaptación del educando al mismo ambiente. Para una buena educación social de los hijos, los padres deben atender convenientemente a los hijos; con un clima de amor en las relaciones familiares; aceptarlos tal y como son, fomentando un espíritu de colaboración en las tareas familiares, siendo la responsabilidad, iniciativa, lealtad.

EDUCACION SEXUAL.-

Es la educación de la virtud de la castidad, formando parte de la educación integral que toda persona tiene el derecho a recibir.

(8) Enciclopedia Ger, Voz "Educación" p. 341

Capacita a la persona para disponer rectamente sus energías sexuales, de acuerdo con su situación personal y social tomando en cuenta su fin último.

La Pedagogía debe prestarle toda la atención que sea necesaria a este tipo de educación, evitando que se convierta en el tema central ya que el sexo es importante pero no lo más importante y menos lo único.

La educación siendo unitaria esencialmente abarca una serie de aspectos fundamentales como la educación integral, moral, física, religiosa, guardando gran conexión con éstas. La educación sexual no se puede realizar a través de la educación intelectual y la instrucción.

No se puede aludir sólo al aspecto biológico, sino que debe referirse a los demás aspectos como el moral y religioso, por lo que debe acompañarse de una verdadera educación de la voluntad.

EDUCACION FISICA.-

"Es la parte de la educación integral que tiende a desarrollar lo físico y lo mental armoniosamente, por medio del ejercicio físico, dosificados e interpretados por personas capacitadas". (9)

Tiene una base firme en cuanto a una doctrina pedagógica razonable, - por lo tanto es necesario dar a conocer su verdadero valor que consiste en una educación integral armoniosa.

En el siguiente inciso se explica más detalladamente lo que es la educación física, tomándola como parte de la educación integral, especificando sus características.

(9) A.Listello et al . Recreación y Educación física. p.20

Posee cuatro características, que son importantes en el desarrollo de la persona:

- a) El mejoramiento corporal (fisiológico, anatómico, biomecánico, neuromuscular, etc.)
- b) Ayuda al equilibrio personal, al conocimiento vivencial del cuerpo; adquisición de patrones básicos de movimiento, de coordinación motriz, etc.
- c) Adaptación al medio físico, al espacio, elaboración de un esquema espacial correcto.
- d) Integración en el mundo social; como las capacidades corporales de expresión y comunicación, los hábitos de acción.

EDUCACION INTELECTUAL.-

La vida intelectual es algo muy distinto de un simple adiestramiento o aprendizaje; muy distinta de un mero acumular conocimientos.

El buen uso de la inteligencia implica la presencia de todos los demás elementos del aprendizaje: como el del hábito, del ejercicio, de la imitación, de la inteligencia práctica y supone el funcionamiento perfecto de todo el proceso del aprendizaje.

La voluntad de aprender puede ser estimulada por el fracaso, aprendemos por que tenemos una tendencia que nos impulsa a ello.

Podemos definir la educación intelectual " perfección que forma parte de la educación humana que consiste en una disposición estable, adquirida por el sujeto mediante adecuados ejercicios, que le capacita para realizar sus operaciones de tipo cognoscitivo." (10) El ejercicio que produce esta perfección induce en aquellas facultades de conocimiento que son senti-

(10) Cfr. KIEKERMANS. op cit, p. 188

dos, imaginación y memoria.

La educación intelectual no es sólo tarea de la escuela, debemos - tratar de favorecer en los jóvenes el desenvolvimiento de su capacidad de reflexión. Hay que enseñarles a tener valor para reflexionar y hacer que le tome gusto.

Esta educación debe cultivar la fe en la existencia de un orden -- eterno. Los alumnos deben llegar a comprender que la realidad es compleja y que el espíritu del hombre es débil y limitado. Hay que hacerles reconocer que el error es posible y que el misterio existe.

Hay que combatir la debilidad de la incongruencia y superstición lógicas, las cuales desembocan en los prejuicios; se debe reforzar la voluntad de alcanzar la verdad objetiva.

EDUCACION MORAL.-

Educación y moralidad son dos procesos que mantienen tan profunda relación que no las podemos separar.

Por el hecho de que el hombre tiene que justificar sus actos se -- plantea la cuestión de buscar la norma según la cual realizxr esa justificación. .

El problema de la conducta moral apenas es planteado en la educa-- ción institucional; la enseñanza se aplica al saber intelectual, pero no al saber vivir. Sin embargo, hay una primacia de las virtudes morales sobre -- las virtudes intelectuales, por que solo por ellas, el hombre es bueno, como principio de acción u operación, y la bondad se manifiesta en todas las obras.

Se necesita una buena orientación de voluntad para llevar una vida digna de un hombre, es decir, una vida moral. Para eso se requiere autonomía, la cual refleja a menudo el equilibrio psíquico o la salud del espíritu.

EDUCACION AFECTIVA.-

La formación de la afectividad se encuentra muy relacionada con la formación de la voluntad.

Uno de los aspectos más importantes para esta formación es el respeto mutuo; otro sería la buena voluntad. "Si la voluntad no persigue fines rectos y se desvía se estará creando una imposición, una dictadura o una tiranía." (11)

Amar significa mucho más que dar un regalo, dar cosas, "amar es darse, entregarse y para lograrlo se necesita primero autoposeerse, ser señor de sí mismo. Nadie da lo que no tiene." (12)

La autoposesión empieza con el autoconocimiento y la aceptación de sí mismo, sin ella el amor no puede darse. En cuanto a la aceptación, el sentirse aceptado equivale a sentirse amado. Se ha comprobado que la aceptación influye en el crecimiento físico y psíquico de una persona.

Aceptar a alguien significa ayudarlo en el aprendizaje de su propia dignidad, proporcionarle las bases para que aprenda a estimarse y a amar la vida.

Así se puede decir que la persona tiene mayor capacidad de amar en la medida que ha sido amado y es de gran responsabilidad ya que está obligado a dar lo que ha recibido.

(11) Cfr. MARIA PLIEGO. Valores y auto educación . p.106

(12) IDEM p.103

1.3 La Educación Física como parte de la educación integral.-

Se puede definir la Educación Física como una disciplina que se basa esencialmente en el manejo sistemático y metódico del ejercicio físico en - sus diversas manifestaciones o modalidades como son el juego, deporte, gimnasia, etc., con el predominio de un enfoque pedagógico, esto es, tendiendo al desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el plano físico como psicológico, social y moral, dado que sus objetivos así lo confirman.

Esta educación es la base del desarrollo integral en un individuo, - pues lo forma físicamente y psíquicamente ayudándolo así a mantenerse firme en las dificultades que se le vayan presentando.

Los objetivos de carácter general a que aspira la educación física son:

FÍSICOS.- Deben lograr en el sujeto un adecuado y armonioso desarrollo corporal, favoreciendo la eficiencia física de las personas, para el buen desarrollo de sus actividades cotidianas.

Otro objetivo físico es promover un eficiente desarrollo de las cualidades físicas o motoras que son la velocidad, resistencia, fuerza. Por último el sostenimiento o recuperación de un estado general de salud.

En cuanto a los objetivos PSICOLÓGICOS, favorece un estado de agudeza mental, que permite al individuo decidir en forma apropiada situaciones - que debe resolver, contribuye también en la madurez emocional de la persona, favoreciendo la confianza y seguridad en sí misma; colabora en el desarrollo psicológico de los sujetos.

SOCIALES.- Prepara a los individuos para que funcionen satisfactoriamente en la sociedad, que las personas manifiesten actitudes de solidaridad, responsabilidad y conciencia de grupo. Promueve el desarrollo de las relaciones humanas, en base a una convivencia alegre y armoniosa mediante la práctica de actividades físicas

MORALES.- La educación física inculca en el sujeto una axiología moral adecuada, capaz de normar su conducta, incrementa el desarrollo de virtudes morales como la justicia, verdad, lealtad y honradez.

El fin último de la educación física es educar; esto es favorecer el despliegue de las capacidades humanas, tanto físicas como psíquicas y morales.

La educación física debe orientarse de manera que el cuerpo participe en la realización del hombre por sí mismo; el cuerpo debe hacerse apto para dominar las cosas, para el contacto con los otros y para la expresión de la plenitud del alma.

"El hombre es libre, por lo que puede preferir vivir para la carne y egoístamente buscar su propio placer, en este caso el cuerpo va a ser como un muro que separa las almas y abre un abismo infranqueable frente al prójimo y ante todo a Dios..." (13)

Despierta las ideas, facilitando el desarrollo del concepto de la personalidad, aprendiendo a dominar y a dirigir el propio cuerpo, enseña a dominarse, conocer las relaciones del espacio y la distribución de su trabajo en el tiempo, a desarrollar la mente, su voluntad, acrecentando la energía de su actitud.

Una de las tareas más importantes es el desarrollo de todas las capacidades por medio de la ejercitación. "El cultivo de la motricidad en el hombre tiene como objeto demostrar la necesidad de la educación física como medio de formación de la personalidad". (14)

(13) cfr. KIEKERMANS, Pedagogía General. p. 155

(14) Ibidem, p. 149

La educación física tiene otro objetivo que es el de llevar al individuo a la integración de su personalidad. Los objetivos se pueden alcanzar mediante programas planeados en forma encadenada a nivel de desarrollo y a las condiciones físicas de los sujetos: el deporte y la recreación son los principales auxiliares de la educación física para el logro de sus objetivos.

Una de sus finalidades es favorecer al desarrollo físico y psicológico del individuo joven, conservar la homeostasia orgánica del individuo adulto, en relación con los diferentes niveles de trabajo desempeñado; promueve la readaptación orgánica funcional a las nuevas condiciones de vida, a cualquier edad.

LA EDUCACION FISICA EN LAS DIFERENTES FASES DEL DESARROLLO.-

* Antes del nacimiento: La salud y bienestar corporal del niño se beneficiarán con un modo de vida tranquilo e higiénico de la madre durante el embarazo.

* A partir del nacimiento: Tiene que haber regularidad en las comidas, en el dormir, hay que vigilar la alimentación, aire puro, limpieza, libertad de movimiento, "ternura", vacunas, atención médica, entre otros aspectos.

* Durante la primera y segunda infancia: Controlar el crecimiento del niño, dejar libre su espontaneidad. El niño descubre el mundo por el juego; debe explorarse primero a sí mismo y adquirir el poder de disponer de su propio juego, para ser capaz de conquistar el mundo.

El juego favorece la exploración del propio cuerpo, el conocimiento del mundo y la facultad de expresión. El niño tiene gran necesidad de movimiento y ritmo, por eso son importantes los ejercicios de observación, los rítmicos, la danza, etc, empieza la verdadera educación motriz.

* A la edad de la escuela primaria: En esta etapa la motricidad se hace más sistemática, debe corregir las desviaciones estructurales y

de actitud; se deben incorporar de una manera positiva a la vida de los niños, que tienen gran necesidad de movimiento, por lo que se deben intercambiar ejercicios variados y de formas diversas, no se debe omitir el juego libre.

* En la pubertad: Se rompe el equilibrio físico, "el educador que cierra los ojos ante este desarrollo físico, no es digno de este nombre". (15); es necesario insistir en la importancia de la higiene y más de la cultura física.

En esta etapa el muchacho no sabe que hacer con su cuerpo, ya que no es como antes, por lo que es necesario llegar a dominarlo de nuevo por medio del ejercicio.

* En el adolescente: El ejercicio comprende manifestaciones deportivas, además la gimnasia (refiriéndose a actividades dirigidas); el ejercicio es el que se realiza casi sin descanso en el transcurrir de la jornada diaria. En general da normalidad y equilibrio a la vida, por eso es tan necesario, sobre todo cuando la vida está en una fase de desarrollo de formación y también de desgaste como es la adolescencia.

A través de la educación física se controlan los resultados de la crisis de la adolescencia, se adquieren y conservan energías y se conquista la salud.

* El joven: Quiere responder por sí mismo de su vida, de ahí que adquiera un estilo personal.

La gimnasia que es indispensable para los niños, también lo es para los jóvenes para que puedan ejercitarse en los movimientos del cuerpo, la -

fuerza y el ritmo, para favorecer la sensibilidad psíquica y el dominio del cuerpo; para adquirir la precisión, finura y velocidad de las actividades sensoriales tales como el tacto, oído, vista y sobre todo para favorecer el desarrollo de la personalidad.

* El adulto: Sobre todo en este siglo, tiene gran necesidad de ejercicio físico y de pensar, debe interrumpir su vida agitada para poder gozar de movimiento, de tranquilidad, requiere de descanso y relajamiento.

Se realiza sobre bases científicas que parten del conocimiento del alumno, teniendo en cuenta las conexiones entre la doble estructura psicobiológica del individuo, evitando así estragos que con frecuencia se producen en los jóvenes cuando se aplican medios y formas educativas que atienden falsamente a necesidades corporales, cierran el camino al desenvolvimiento de actividades psicobiológicas, que son básicas en la unidad del proceso vital.

Estas bases científicas parten de aspectos filosóficos, se obtiene un método más completo y organizado para comprender al individuo y la relación con sus actividades. También parte de aspectos biológicos relacionados con la estructura y función del ser humano en todas las etapas de su vida, se le da particular énfasis al movimiento del individuo y sus capacidades para una actividad determinada.

Sociológicamente la educación física describe las diferentes culturas que son producto de valores, instituciones, relaciones sociales. Estas diferencias existen entre poblaciones en diversas áreas geográficas como grupos de una sociedad o comunidad particular.

El aspecto psicológico se concentra en analizar el comportamiento humano, con el fin de entender mejor cómo y por qué los individuos actúan. El conocimiento acerca del comportamiento humano es esencial para poner en práctica métodos y técnicas de instrucción.

En el sentido real, la Educación Física y su gran valor es lograr equilibrio entre aspectos biológicos y psicológicos sin restricciones, de modo que unos y otros trabajan en armonía y en unidad de acción que dan por resultado la plenitud de la vida que tiene auténtico y real exponente en la conquista de la salud; la acción física es una actuación sobre el desarrollo total del ser humano que se propone conquistar la salud y desarrollarla. (16)

El aspecto biológico de la educación física se relaciona con la estructura funcional del ser humano en todas las etapas de su vida, se le da particular énfasis al movimiento del individuo y sus capacidades para una actividad y ambiente determinado.

Todo intento de realizar una verdadera educación física, valiosa, debe partir del hecho de considerar la vida como un proceso que se desarrolla sin división, sin separación de los elementos humanos, sino como un todo.

Orienta a los individuos en actividades de acuerdo con normas que fomentan el desarrollo y la adaptación. Otra característica es que trata de una actividad orgánica, planeada y psicológica del individuo, que armoniza el desarrollo simultáneo del cuerpo y de la mente.

" La tarea de la Educación Física es velar para que el cuerpo siga siendo cuerpo". (17)

Uno de sus objetivos es crear la salud del individuo; no se propone exclusivamente formar "al hermoso animal, sino al hombre en su doble significación de cuerpo y espíritu". (18)

(16) BALLESTEROS, Emilia, et al. La Educación en los adolescentes. p.109

(17) KIEKERMANS, Pedagogía General p.150

(18) BALLESTEROS, Emilia, et al. op.cit., p.107

1.4 Beneficios del ejercicio físico.-

Para trabajar mejor es necesario tener una buena condición física, esto produce sentirnos bien.

CONDICION FISICA: El cuerpo humano se compone principalmente de huesos, músculos y grasa. Cada músculo tiene cuatro cualidades, que son de gran importancia para el funcionamiento de nuestro organismo. Se pueden reducir en tiempo y proporción (se conoce como rapidez de contracción), también pueden estirarse y volver a su estado original, esto se llama elasticidad del músculo. Estas cuatro condiciones se combinan y originan lo que se conoce como poder muscular.

PODER MUSCULAR: Si los músculos han de funcionar eficientemente, constantemente se les debe inyectar energía y esto se logra mediante la sangre que lleva energía a los pulmones, del sistema digestivo a los músculos.

" Se ha demostrado que la fuerza muscular aumenta con el crecimiento y la madurez; sin embargo la magnitud del incremento está más sujeta a las influencias ambientales que al desarrollo esquelético. La fuerza aumenta con el ejercicio y la musculatura de las diversas partes del cuerpo no aumentan necesariamente en forma proporcional". (19)

FUERZA ORGANICA: La eficiencia y la capacidad con la que el cuerpo funciona mejor depende del grado de desarrollo de la fuerza muscular y orgánica, se logra a través del ejercicio continuo. Sin embargo, alcanzar el nivel en el cual pueden desarrollarse estas fuerzas, es influenciado por diferentes factores: el tipo de cuerpo que se hereda, las comidas, la presencia o ausencia de enfermedades, el descanso y el sueño.

(19) cfr. ESPECHADE, Anna. La educación física en la escuela primaria. p. 21

El cuerpo se encuentra físicamente en buena condición sólo cuando ha desarrollado adecuadamente su fuerza muscular y orgánica para vivir con la eficiencia más alta posible.

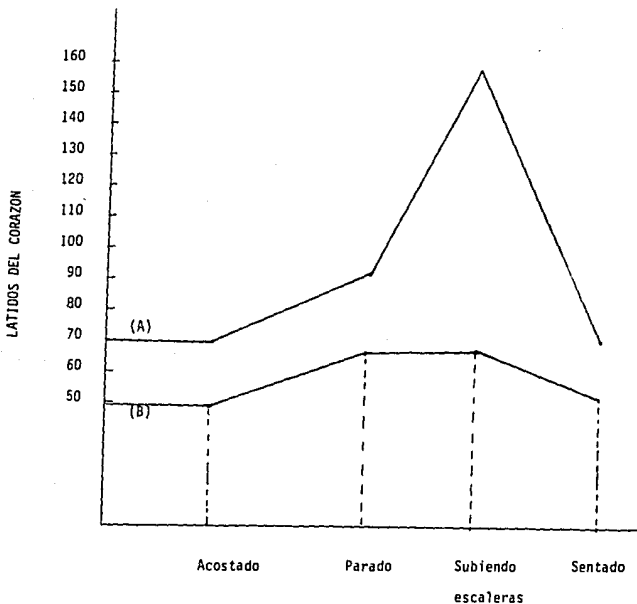
En la siguiente gráfica se ilustra el número de latidos del corazón que se requiere para diferentes movimientos cotidianos:

a) antes (el trabajo extra que tiene que realizar el corazón de una persona que no está en buena condición física).

b) después de un programa vigoroso de ejercicios.

(A) antes

(B) después de un programa vigoroso de ejercicios.



La importancia de la salud corporal y psíquica.-

La aptitud física significa buena salud, crecimiento y desarrollo óptimo, fortaleza, energía, vigor y resistencia para realizar las tareas diarias con facilidad.

La salud corresponde a una condición de armónico desarrollo físico, funcional y mental, integrado dinámicamente a su ambiente social y natural, como un estado de perfecta eficacia. De este modo la actividad física a través de la educación física, puede proporcionar, conservar o restablecer este estado de salud.

Cualquier ejercicio puede adaptarse a la edad, sexo, constitución fisiológica, al grado de fuerza y de habilidad, al estado de salud.

Es importante para la educación física una alimentación adecuada, una vida sobria, una higiene razonable.

HIGIENE EN LA SALUD: La noción de higiene, se define en su sentido amplio, como la suma de principios y prácticas destinados a preservar y mejorar la salud. A partir de esta definición, su relación con el ejercicio podemos ilustrarlo de dos maneras: a) el deporte concebido como actividad higiénica en si misma; b) la práctica del ejercicio exige ciertas precauciones higiénicas, cuya importancia y forma varían según disciplinas deportivas.

El primer aspecto, el ejercicio como higiene de vida debido al constante afán del hombre de mejorar la salud, de graduar la forma, justifica al ejercicio como forma de higiene corporal al mismo tiempo que es medio de higiene mental; para que los beneficios del ejercicio sean realizados plenamente, deben tomarse precauciones higiénicas precisas, por ejemplo: el sueño y el descanso.

No se le concede al sueño la importancia que realmente tiene en la conservación de la salud. En general, las gentes incultas piensan que con dormir basta, sin tomar en cuenta las condiciones en que se duerma, ni tan poco el tiempo que se duerme.

El sueño es tan necesario a la salud del hombre, porque es lo único que puede reparar totalmente las fuerzas y eliminar el desgaste que se produce durante el trabajo y la actividad en general, muchas veces el sueño no es el agente reparador deseado y necesario porque no se realiza en las condiciones exigidas o porque no se duerme las horas necesarias para que sea realmente un agente reparador.

El psicólogo suizo Claparède afirma que el sueño es tan importante porque es acumulador de energía y destructor de toxinas; bastarían estas dos funciones realizadas por el sueño para concederle ampliamente toda la importancia que se le concede. "El sueño tiene un valor trascendental como elemento conservador de la salud para todas las personas en general y muy especialmente para los jóvenes adolescentes". (19)

El sueño es necesario para el equilibrio psíquico y físico, así como la higiene alimentaria. La alimentación es uno de los aspectos esenciales de la actividad deportiva de alta competición.

El sueño, la alimentación y el ejercicio, para que sean realmente instrumentos de salud, deben realizarse de acuerdo con determinadas condiciones.

(19) BALLESTEROS, Emilia, et. al: op.cit. p.120

La falta de sueño o un sueño realizado en condiciones antihigiénicas, es causa frecuente de alteraciones en el sistema nervioso.

HIGIENE EN EL EJERCICIO.- Es un nuevo aspecto de la educación física, como un factor imprescindible para la conservación de la salud. Hoy en día los jóvenes viven apasionados por el deporte, esto tiene sus ventajas, pero también tiene sus inconvenientes y sobre todo sus peligros, cuando se practica sin tener en cuenta las características especiales del joven y sus posibilidades psicobiológicas.

Es necesario evitar en la práctica del ejercicio la fatiga ya que "los ejercicios sin medida pueden ocasionar perturbaciones a causa de la insuficiente irrigación sanguínea".

El ejercicio bien organizado, administrado y realizado en cualquiera de sus formas, proporciona soltura, gracia, ritmo en los movimientos; evita los peligros del excesivo reposo, la "gordura", el ejercicio favorece el desarrollo muscular proporcionando bienestar.

El ejercicio hace realidad el viejo y clásico refrán de "mente sana en cuerpo sano".

Desde el punto de vista mental, el ejercicio es igualmente beneficioso, cuando se realiza debidamente porque rinde grandes ventajas al desarrollo de los órganos superiores del pensamiento ya que regula la circulación, hace más normal el riego sanguíneo con lo cual se mantiene el ritmo de funcionamiento de los grandes centros nerviosos.

Desde el punto de vista moral, los beneficios del ejercicio pasan desapercibidos para mucha gente, no pueden encontrar la relación que se establece entre la gimnasia rítmica por ejemplo, con el autodominio de la voluntad, la necesidad de seguir una norma, una regla que hace obedecer la voluntad, la necesidad de obedecer un ritmo, esto obliga a la voluntad a ponerse al servicio de una tarea.

La obediencia a las reglas gimnásticas (ejercicio dirigido por excelencia), juegos, disciplina, etc. constituye en general, la mejor pauta y la norma más segura para la educación de la voluntad.

Socialmente el ejercicio cumple una función primaria en la vida de la comunidad. Despierta y desarrolla los instintos gregarios de la sociedad su espíritu de convivencia y de solidaridad.

El filósofo Platón en su libro "La República", señala al hablar de la gimnasia, considerándola como el instrumento adecuado para el fortalecimiento de la voluntad y el dominio de la inhibición, que es una condición fundamental para el desarrollo de lo humano.

REALIZACION DE LA PERSONA A TRAVES DEL EJERCICIO.-

El ejercicio es sumamente valioso en la formación de la personalidad sobre todo si es enfocado a la luz de una filosofía y estructura deportiva bien fundamentada que permita transmitir y fomentar hábitos positivos y duros.

Su valor es mayor aún en las actividades personales de conjunto que en las individuales porque además de hábitos personales buenos, estimula la adaptación de actitudes sociales positivas, imprescindibles en toda situación donde el logro de fines depende de la interdependencia de los miembros del conjunto, esto conlleva los roces y fricciones que ocurren en la dinámica grupal, sobre todo cuando existe un fuerte elemento competitivo que actúa como catalizador de las pasiones y sentimientos.

"Se ha afirmado que la Educación Física es indispensable al hombre y a la mujer. La salud, el vigor, la fuerza, la agilidad y la resistencia, son cualidades necesarias en el desempeño de todos los oficios, profesiones y artes". (20)

Maslow dice, que después de las necesidades de seguridad, propiedad y sociales, y cuando se han satisfecho las necesidades de estima, el hombre se vuelve descontento e inquieto a no ser que haga lo que esté individualmente dotado para hacer mejor.

Los individuos realizados son los que se sienten fisiológicamente - satisfechos, son seguros, adaptados, respetan y son respetados.

CANALIZACION DE LA AGRESION.-

El ser humano acumula agresiones producidas por las frustraciones - de la vida diaria, en consecuencia acumula también agresividad y una de las válvulas de escape de la agresión (que ha sido reconocida por la cultura) es la práctica del ejercicio.

También puede servir de escape de la agresión contra la sociedad, lo convencional u otras cosas que han producido frustraciones en los individuos, crea un clima de intereses que favorece a la solución de muchas situaciones relativas, a la formación adecuada de la persona.

Podemos concluir que el ejercicio es indispensable en el hombre ya que la conquista de la libertad se logra a través de una buena educación física ya que es una de sus tareas, hay hombres que carecen de capacidad de expresión porque su cuerpo no refleja la interioridad, por lo que es conveniente que todos los individuos apliquen a su vida los principios educativos de Coubertin:

- * culto a la belleza
- * alegría en la actividad muscular
- * servicio a la familia y a la sociedad

El deporte crea un clima de intereses y competencias que favorecen la solución de muchas situaciones relativas a la formación adecuada de la persona.

CAPITULO II

HISTORIA DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA

En el presente capítulo, se hace una reseña de la historia de la educación física y el deporte, con el fin de saber cómo ha ido evolucionando en la humanidad.

Se menciona solamente algunas de las etapas por las cuales ha — atravesado el deporte, por ejemplo lo que fue en el mundo antiguo, en Europa hasta el renacimiento, de ahí pasamos al siglo XIX con la revolución Industrial que fue una gran era deportiva y es en este siglo donde se inicia la era olímpica, también se explica como ha ido evolucionando los juegos olímpicos hasta nuestros días.

Es importante mencionar su desarrollo en la humanidad, ya que de esta forma nos damos cuenta que el ejercicio físico ha existido desde la antigüedad, y el deporte en este siglo ha estado muy vinculado en la educación física.

II.1 Origen y Desarrollo del Deporte.

EL DEPORTE Y LA HUMANIDAD.- El espíritu de superación física es innato en el hombre. El deporte, es una manifestación de este espíritu de superación, quizá el medio ideal, tan antiguo como la propia humanidad.

El deporte en los albores de la humanidad era preparación para la caza y la guerra, el continuo adiestramiento para poder defender la vida y el lugar donde se vivía. Sólo practicando las artes de la caza y de la guerra se podía llegar al perfeccionamiento necesario para sobrevivir, " Esto era lo que comprendía su modus vivendi". (21)

El hombre primitivo, mientras vivió aislado o fue parte de un pequeño clan nómada, tuvo que valerse de sí mismo para obtener todo lo que necesitaba para sobrevivir en la lucha contra las condiciones ambientales adversas. El era cazador, él era guerrero, él era todo lo que se necesitaba que fuera.

Con el advenimiento de la agricultura y el urbanismo, vino la especialización, y ya no fueron todos cazadores, ni todos guerreros. Surgieron entre los menos dotados físicamente, los agricultores, los maestros de las diferentes artesanías y, el dominio de las artes de guerra fue limitado a un pequeño grupo, a la realeza y a la aristocracia. Para ellos, era de primordial importancia dentro de su educación, la "guardia real" y la práctica del deporte favorito de la época.

(21) Lavin Ugalde Antonio. México en los Juegos Olímpicos. P. 14

Los historiadores y antropólogos han escrito poco sobre las actividades deportivas de los pueblos, excepto cuando era un rito como en la América Prehispánica, quizá considerando que el deporte no tenía la importancia que el lenguaje, la escritura, las artes y otras manifestaciones culturales. Sin embargo, gracias a los testimonios dejados por artistas anónimos se puede establecer cuales eran los deportes que se practicaban en Mesopotamia, en Egipto, en la antigua Grecia, en Roma, en Oriente y en la Europa de la edad media, del renacimiento y de la revolución industrial.

En las cuencas de España y Francia, donde primitivos artistas neolíticos dejaron para la posteridad bellas escenas de su vida diaria, encontramos representados, arqueros y algunos cuadros de guerra.

El hombre neolítico también hubo de aprender a correr, o a lanzar objetos, a nadar, a navegar en balsas rudimentarias y en sus ratos de esparcimiento, no con la idea de una simple distracción sino de preparación continua para la supervivencia, tuvo que enseñar a subsecuentes generaciones, y las técnicas mejoraron gradualmente.

EL MUNDO ANTIGUO.- En Mesopotamia, yunque de la civilización y cuna de la historia, fue donde primero ocurrió la urbanización, donde la caza y la guerra comenzaron a practicarse como distracción, como deporte, como espectáculo; aunque con cierta dosis de misticismo. La carrera pedestre, la lucha cuerpo a cuerpo, el salto, fueron los primeros deportes practicados como tales mejoramientos físicos y para distracción, ya no como una necesidad para la supervivencia.

Los mismos deportes eran igualmente populares en Egipto; como la lucha y la caza del león, en tanto que en oriente eran comunes las peleas de gallos, que se usaban para mantener vivo el espíritu de combate del soldado.

Las ciudades de la Magna Grecia fueron las primeras en dar un lugar preponderante al deporte y sus competencias. En Grecia, la práctica del deporte fue muy anterior a la primera olimpiada oficial registrada.

Roma heredó de Grecia el deporte, pero adquirió caracteres de crueldad tremenda, deleitándose la gente con los "circos", con las luchas a muerte entre animales salvajes y gladiadores.

Después de la caída de Roma, durante el oscurantismo de la Edad Media, el deporte regresó al concepto de los primeros capítulos de la civilización: volvió a ser una preparación para la guerra.

En Asia, la caza con halcones y variedades de lucha, con misticismo y casi un rito religioso, eran los deportes predilectos, tanto para practicarse como para presenciarse.

Con el renacimiento vinieron los grandes viajes y la nobleza europea conoció juegos traídos de Asia y se dedicó con entusiasmo a practicar - los juegos como badminton y el hockey sobre pasto.

En América, lo que hoy es México, el juego de pelota fue una actividad muy popular, aunque más que un deporte era un rito.

En el siglo XIX, con la Revolución Industrial de Inglaterra, surgió la gran era deportiva en ese país, que fue realmente el precursor de esta época que todavía estamos viviendo.

En los Estados Unidos se adoptaron deportes practicados por los nativos, como el basquetbol, voleibol, beisbol; y el deporte adquirió un gran auge con la multiplicación de colegios y universidades y los gimnasios de la Young Men's Christian Association. El futbol americano se convirtió en gran espectáculo, y lo siguió el beisbol y otros deportes, surgiendo el profesionalismo.

El inicio de la Era Olímpica moderna en 1896, contribuyó al esparcimiento del deporte en mayor número de países, hasta hacerla mundial, mejorando también su calidad. Sin embargo el espíritu olímpico predicado por el Barón Pierre de Coubertin se fue perdiendo gradualmente al surgir el profesional disfrazado y el atleta de estado, en perjuicio de los países pequeños -- que siguieron fieles al amateurismo.

" Este aprovechamiento como arma de demagogia y de propaganda ideológica y política, está amenazándolo seriamente en el nivel olímpico en la actualidad, por lo que parece haberse repetido el ciclo histórico ya que escándalos por atletas comprados y el profesionalismo disfrazado fue lo que originó el debacle de la época olímpica antigua". (21)

(21) Lavin Ugalde Antonio. Op: Cit., p. 21

II.2 Historia de los Juegos Olímpicos.

La primera olimpiada pertenece a la edad de hierro, pero descubrimientos arqueológicos fueron encontrando el pasado, a través de la edad de Bronce, de la Época Neolítica, hasta los albores de la civilización.

Los Juegos Olímpicos, según una tradición, fueron revividos por el rey Iphitus de Erlis, que realizó el tratado de "tregua sagrada", con esto evitó que siguieran las guerras entre las ciudades griegas, hizo que hubiéra paz al acercarse los Juegos Olímpicos.

Iphitus revivió los Juegos Olímpicos que a partir de entonces se hicieron cada cuatro años, entre otras cosas para facilitar la participación de los mejores atletas de todas las provincias y la asistencia de los espectadores. A partir de 776 A. de C. los Juegos Olímpicos se hicieron cada cuatro años; se inició la cronología por olimpiadas y la llamaron "OLIMPICA".

En la primera edición de esta nueva época de los Juegos Olímpicos se efectuó una prueba, una carrera pedestre, de una longitud del estadio, hacia el altar de Zeus, sobre una distancia de 192.27 metros. Esta distancia fue establecida por (Hércules) y era 600 veces el largo de su pie.

La carrera tuvo su origen mucho antes, formaba parte de las ceramnias religiosas en el santuario de Olimpia. Un sacerdote se situaba de pie frente a un altar dedicado al Dios y el atleta que llegaba primero obtenía el derecho de encender el fuego en el altar de Zeus y recibía honores. Posteriormente cada olimpiada recibía el nombre del triunfador de esa prueba.

Gradualmente fueron aumentándose las carreras pedestres, también otros deportes ecuestres, hasta completar un total de 22 pruebas.

Al principio era importante la condición física para ser admitidos en los juegos, los atletas debían someterse a un período preliminar de entrenamiento de diez meses bajo la dirección de capacitadores y entrenadores.

" En la época de declinación de los juegos surgieron serias diferencias sobre el valor del entrenamiento. Los métodos de preparación y las dietas eran a menudo tan especializadas y tan estrictas que los doctores lo estimaban perjudicial para la salud y para la belleza física". (22)

Es de admirar los conocimientos de medicina deportiva que había en esa época y el grado de preparación que alcanzaban los participantes.

Los deportes olímpicos de la antigüedad eran carreras pedestres, lucha, pentatlón, carreras de caballos montados y carreras de caballos tirando de carro. También competían niños y para los jóvenes se hacían competencias especiales que se celebraban cada cinco años, fuera de los Juegos Olímpicos.

JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS.- El Barón Pierre de Coubertin puede considerarse como el padre de los juegos olímpicos modernos, por su iniciativa y trabajo personal se pudieron revivir los juegos olímpicos en 1896 después de que fueron suspendidos por el emperador Teodosio I en el año 393 A de C. llegaron a ser el gran espectáculo de competencia deportiva mundial que son hoy en día.

Pierre, Barón de Coubertin (Paris 1863) dedicó los primeros años de su vida a la literatura, historia, pedagogía, sociología y también a la educación física. Decidió reformar el sistema de enseñanza secundaria fran

(22) Lavin Ugalde Antonio, op.cit., p.1

cés inspirado por los ideales olímpicos, se propuso en 1889 revivir los juegos olímpicos como medio para realizar sus planes educativos.

Durante cuatro años propagó sus ideas en Estados Unidos e Inglaterra; en 1892 propuso que los juegos fueran revividos a nivel internacional.

En 1894 en Lauzana Suiza, se fundó el Comité Olímpico Internacional - (C. O. I.) donde se reunieron representantes de 12 países, entre los miembros fundadores estuvo Pierre de Coubertain (Francia).

Hubo oposición de algunos países pero a pesar de los obstáculos se acordó que por tradición los primeros juegos olímpicos de la era moderna se celebrarían en Atenas, en el estadio hecho por Pericles, se hizo la primera competencia internacional del 14 al 15 de abril de 1896.

En esta olimpiada participaron 285 atletas representando a 13 naciones: Alemania, Austria, Australia, Bulgaria, Chile, Dinamarca, E.U.A., Francia, Gran Bretaña, Hungría Suecia, Suiza y Grecia.

Coubertin tuvo que luchar para resolver los problemas y para implantar y conservar el carácter de los modernos juegos olímpicos. Los principios fundamentales de Coubertin eran:

Igualdad - todos los atletas y países tenían derecho a participar en los juegos; los juegos eran un medio para lograr el sueño humano de eterna paz, comprensión internacional y respeto mutuo, dando un alto significado a los juegos; les dio a los juegos gran sentido humanista, escogiendo la canción de Schiller "Hacia la Alegría" con la música de la novena sinfonía de Beethoven, para iniciar los juegos; otro principio era el de la PEDAGOGIA DEPORTIVA, explicando sus principios educativos en tres puntos: culto a la belleza, alegría en la actividad muscular, espíritu de servicio a la familia y a la sociedad".

En 1912 se llevó a cabo la V olimpiada en Estocolmo Suecia, no estaban dispuestos a exponerse a fracasos como los de los juegos anteriores y comenzaron a trabajar tres años antes; compitieron 28 naciones, en 14 deportes. Hubo una participación prácticamente abierta de las damas ya que en las olimpiadas pasadas estuvieron limitadas.

En 1916 se interrumpieron las olimpiadas por la primera guerra mundial, la sede para estos juegos fue otorgada a Berlín.

La VI olimpiada en 1920 se llevó a cabo en Amberes Bélgica, tomaron parte 29 países en 22 deportes.

Los juegos de la VII olimpiada fueron otorgados a París (que trabajó activamente) en 1924. Concurrieron a esta competencia mayor número de Naciones que en juegos anteriores, 44 países, participando en 18 deportes; por primera vez estuvo México en los juegos olímpicos.

La clausura fue muy lucida, por primera vez se izaron tres banderas: la de Grecia, la de Francia y la de Holanda (donde se efectuarían los juegos de 1928).

En los juegos de Amsterdam participaron 46 naciones en 15 deportes, se llevó el fuego olímpico desde Grecia, con relevos checoslovacos, austriacos y alemanes.

En 1923 se llevaron a cabo los IX juegos en Los Angeles California, donde México gana sus primeras preseas en boxeo y tiro. Intervinieron 37 naciones en 15 deportes.

Después de verdadera lucha, pues para obtener la sede la disputaron 11 naciones para la X Olimpiada en 1936 ganó Berlín, donde participaron 49 naciones en 19 deportes dentro del programa oficial. Los atletas fueron alojados en medio de un bosque fuera del bullicio de la ciudad. Los norteamericanos ganaron la mayoría de las competencias de atletismo.

La siguiente olimpiada en 1940 fue otorgada a Japón, pero debido a la guerra con China, declinó la sede y se la otorga a Helsinki, pero como es de suponer estas olimpiadas fueron suspendidas por la segunda guerra mundial.

En 1948 se celebró la XI olimpiada en Londres, Inglaterra, representada por 59 naciones, los deportes programados fueron 17. Por razones políticas quedaron excluidos Japón y Alemania.

En 1950 Helsinki fue la sede de los XII juegos, 69 países fueron los que tomaron parte en 18 deportes.

Para la XIII olimpiada en 1956 la sede fue Melbourne, Australia, 67 fueron los países competidores. La villa olímpica careció de las comodidades que hubo en las ciudades donde se efectuaron las olimpiadas anteriores. México conquistó la medalla de oro en clavados.

Del 25 de agosto al 11 de septiembre se efectuaron las olimpiadas en 1960 en Roma, participaron 84 países.

Los XV Juegos Olímpicos se efectuaron en Tokio, Japón, teniendo una espectacular ceremonia de apertura, desfilaron 94 naciones. " Cuando apareció la antorcha, absorbo en lejano pensamiento de Hiroshima, cuando la bomba atómica arrancó millares de vidas que ahora en esa luz, con ese fuego se encendía el fuego de la paz, del deporte y la cultura". (23)

En estas olimpiadas el atletismo femenino se afirmó notablemente, - nuevas marcas y atletas muy bien preparados, la natación femenil fue arrollada por las norteamericanas; la gimnasia fue el mas bello espectáculo olímpico.

(23) Lavin Ugalde Antonio. op.cit., p. 1

En la ceremonia de clausura se izaron las banderas de Grecia, Tokio y México.

En 1968 México fue sede de la XVI olimpiada, como presidente del comité organizador de los juegos olímpicos estuvo el licenciado Adolfo López - Mateos quien se tuvo que retirar de la presidencia por cuestiones de salud, por lo que el comité se tuvo que reestructurar tanto en personas como en procedimientos; las construcciones que se relizaron fueron: una villa olímpica al sur de la ciudad, consta de 29 edificios haciendo un total de 904 departamentos, el estadio olímpico de la ciudad universitaria, el estadio - Azteca, el palacio de los deportes, la alberca olímpica, el velódromo olímpico donde se llevaron a cabo los diferentes deportes.

En 1972 la XVII olimpiada tuvo como sede Munich en Alemania, estos juegos fueron ensombrecidos por un acto terrorista que conmovió al mundo entero. Las gimnastas rusas seguían teniendo el primer lugar, destacando como figura femenina Olga Korbut.

La XVII olimpiada realizada en Montreal, Canadá, se disputaron en todos los deportes las preseas de oro, plata y bronce E.U., la URSS y RDA; en gimnasia surge una nueva figura que maravilla al mundo, por primera vez aparece la calificación de 10.00, obteniendo el título la rumana Nadia Comaneci, las rusas ganaron por equipos. En clavados el estadounidense Greg Lurganis tuvo una excelente actuación. En las olimpiadas de 1980 en Moscú, EU junto con otros países boicotearon los juegos, y no asistieron al certamen, Rusia se llevo el primer lugar en medallas.

En 1984 por segunda vez Los Angeles, California, fue sede de las olimpiadas, a las cuales URSS no asistió; EU obtuvo el primer lugar en medallas, el segundo lugar lo obtuvo la RFA y el tercero Rumania; México obtuvo 6 preseas.

Se introducen nuevos deportes, el tenis como oficial, nado sincronizado y gimnasia rítmica, compitieron 140 países, en la clausura se izaron las banderas de Grecia, E.U. y Corea. Para 1988 Seul será la sede.

" El espíritu olímpico que fue el ideal de Pierre de Coubertin se ha ido perdiendo, primero por las puntuaciones extraoficiales para designar un ganador, lo importante no es ganar sino competir, cosa que ya no se usa por las puntuaciones que tienen los atletas rusos, las becas de los norteamericanos, etc. Con esto surge la estimulación de drogas y cosas perjudiciales. Luego la competencia entre E.U. y URSS ". (24)

A pesar de que se ha perdido el espíritu olímpico, los juegos han producido muchas cosas positivas, han contribuido a la difusión y al mejoramiento del deporte en muchos países, y al mejoramiento físico y moral.

(24) Lavin Ugalde Antonio. op cit. p.136

II.3 La Educación Física y el Deporte Específico.

El elemento propio de la educación física lo constituyen las múltiples formas del movimiento humano, ejercicios rítmicos, danza, gimnasia, - práctica con aparatos, pruebas aeróbicas, de destreza, el juego que es una actividad físico mental, recreativa, natural del hombre, es pontáneo, puede o no tener reglas y por último el deporte.

El deporte es la actividad físico-mental reglamentada, es todo género de ejercicios o de actividades físicas que tienen como fin la realización de una prueba y cuya ejecución recae sobre la idea de lucha contra un elemento definido, una distancia, un tiempo y por extensión uno mismo.

En el deporte la meta es ganar, se establece una competición contra el reloj, la intención es medir y desarrollar la energía y capacidades físicas. La educación física no tiene como meta el adiestramiento, ni entrenamiento, ni la cultura del cuerpo.

LA CONTRIBUCION DE LOS DEPORTES EN EL EJERCICIO.- Se requiere un programa balanceado de actividades físicas y debe componerse de un deporte específico para cada persona, donde se ejerciten todas las partes del cuerpo que requieren mayor atención como los músculos de los hombros, brazos, abdomen, espalda y piernas. Así como también el corazón, los pulmones y - los vasos sanguíneos

Un deporte solo, no proporciona totalmente un desarrollo balanceado para todas las partes del cuerpo, solamente esto se puede adquirir, - por medio de una participación seleccionada de deportes.

DEPORTE COMPETITIVO.-

Definición etimológica. La palabra se deriva de d i s p o r t e , (disportarse) su significado es substraerse al trabajo, por lo que encontramos en el deporte una actividad de juego y la satisfacción reside no -

tanto en los resultados como en la experiencia misma.

También se puede definir como un esfuerzo corporal mas o menos realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo a normas tradicionales o conjunto de reglamentaciones.

Puede ser o no competitiva aunque esta condición añade intereses e introduce incentivos adicionales y motivacionales que aumentan el valor de su práctica.

El deporte es una parte importante de la educación del individuo por ser un instrumento que satisface las necesidades del movimiento y recreación del mismo, se funda en reglas formuladas y numerosas costumbres.

Dentro de éste, el elemento competitivo es muy importante porque el deportista entra en competición ya sea consigo mismo, con otros, con el tiempo, etc. Se puede comprobar que poco a poco el deporte se endereza a la "marca", más que a la sola competición entre adversarios; por naturaleza pertenece al ámbito del juego ya que su origen es el juego. Es un proceso de preparación calificado, pedagógico y una reconstrucción fisiológica, biológica y psicológica del cuerpo humano.

DEPORTE Y RECREACION.-

Otros de los objetivos de la educación física es la recreación que es la actividad que tiene una función concientizadora, que se realiza en el tiempo libre como parte de la formación del individuo, es una actividad físico-mental realizada con libertad para crear y actuar. Son todas las actividades motoras o sensoriales que satisfacen al individuo en sus ratos de ocio.

La recreación "es un proceso generador de conductas y actividades individuales y sociales, determinado por la estructura social en que se desarrolla..." (25) El conocimiento de la recreación como práctica social, implica conocer el fenómeno del tiempo libre, "es necesaria una metodología que nos permita conocer la recreación como un proceso que se desarrolla integrando a la totalidad social, estructuralmente". (26)

Se puede definir también como "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede integrarse a su antojo para descansar, divertirse y desarrollar su información social, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". (27)

Existen técnicas recreativas como medio de actividad física cuyo objetivo es que los individuos conozcan técnicas que están encaminadas a la salud física y mental; a través de la práctica de estas técnicas se pretende concientizar a la persona de las condiciones sociales que determinan el tiempo libre en México.

Una de las técnicas recreativas que motivan a la actividad física es la práctica y enseñanza de deportes tradicionales, nuevos juegos, campamentos y excursiones

(25) Valdez, Demetrio. El juego organizado como técnica recreativa. p:12

(26) Ibidem, p.6

(27) A. Listello et all. op.cit., p.190

Las actividades recreativas se deben escoger tomando en cuenta la edad, los intereses, necesidades e inquietudes de las personas, de esta manera se podrá lograr la participación total de los mismos y lograr los objetivos del programa.

La recreación busca el desarrollo de las cualidades del individuo, como forma de descanso y como parte de la educación integral.

Existen varios tipos como el juego, los campamentos, primeros auxilios, visitas culturales, deportes, etc.

El juego es una "actividad que tiene por objeto la diversión o el entretenimiento y la adquisición o formación de patrones de conducta". (28)

PEDAGOGIA DE LOS JUEGOS.- Deben hacerlos continuos, vigorosos y llenos de entusiasmo, desarrollando el espíritu del juego, mantener una condición general de orden, evitando toda manifestación de indisciplina, observando las reglas ya que esto es una oportunidad de educar el verdadero espíritu deportivo.

Aparte de los valores el juego contribuye en el desarrollo físico, fomenta la comunicación, es una forma de salida de la energía emocional acumulada, sirve como fuerza de aprendizaje, por ejemplo, aprenden a ser sociales, crea normas morales, etc.

El juego recreativo se convierte en pre-deportivo cuando lo adaptamos hacia una actividad específica; ya sea para desarrollar una cualidad o introducir una regla.

FORMAS DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.- El grupo elige la actividad o juego de acuerdo al número de participantes, tiempos es

{28} 1a. jornada pedagógica. Recursos didácticos de educación física.

tablecidos, lugar de reunión; en el caso de que alguno de los participantes desconozca la actividad tiene que ser explicada de manera breve y clara.

Los programas recreativos son la "estructuración de actividades que nos conducen a la adquisición de conocimientos, hábitos y destrezas recreativas". (29) Para llevar a cabo el programa recreativo hay que fijar los - objetivos, planear las actividades, programarlas, llevar un control de avance.

Una buena programación realizada implica una gran economía en el - tiempo y esfuerzo, facilita el poder realizar un control diario y permite - ver el nivel alcanzado para así hacer una comparación de lo realizado y lo que se pretendía realizar.

Hablaremos entonces del tiempo libre que es "el conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, después de ser liberado de sus ocupaciones laborales, familiares y sociales". El tiempo libre "integra la personalidad del individuo y marca el carácter de la familia, de la comunidad, del trabajo y de la cultura". (30)

La recreación debe ser libre, espontánea, puede tomar un carácter - pasivo o activo, puede llevarse a cabo de manera individual o grupal; evitando de esta manera el ocio.

(29) A Listello et. al, op. cit., p.198

(30) Ibidem, p. 205

EFFECTOS PSICOLOGICOS DEL EJERCICIO.-

El deporte y el ejercicio son dos áreas muy significativas del comportamiento humano que han dado origen a una nueva disciplina "la psicología deportiva".

Se puede definir como una disciplina y área de la psicología que aplica las bases y principios psicológicos al aprendizaje, la ejecución y a la conducta humana relacionada con el ámbito de los deportes en general.

La psicología del deporte "está llamada a analizar los aspectos más importantes de la actividad deportiva para ayudar a la solución racional y adecuada de muchos problemas prácticos relacionados con ella..." (31)

Los eventos deportivos, profesionales, amateurs, en nuestra época han alcanzado gran popularidad e importancia, actualmente podemos contar con una amplia gama de técnicas y recursos humanos para optimizar los resultados, el manejo de los aspectos psicológicos implicados en el deporte ha llegado a constituirse un factor decisivo por hacer la diferencia entre triunfo y derrota.

La psicología deportiva no se dirige únicamente a los jugadores si no también al entrenador técnico, ya que en el binomio entrenador-jugadores, generalmente surgen conflictos.

Lo que constituye la aportación más valiosa de la psicología del deporte es el potenciar toda la riqueza pedagógica involucrada en él. Además del juego, ejercicio físico y competencia, el deporte se una extraordinaria herramienta que desarrolla una serie de cualidades individuales y so

(31) Hernández Sergio. Curso para multiplicadores de entrenadores básicos
p.2

ciales como es la superación de si mismo, la constancia, disciplina, tenacidad, superación del dolor físico y el espíritu de entrega; enseña a solidarizarse al grupo en pro de la efectividad colectiva, estimulando el desarrollo de virtudes como amistad, lealtad, honradez, juego limpio. Implica finalmente la aceptación de la autoridad y de las sanciones, de los obstáculos y las contrariedades.

Una de las más importantes virtudes que desde el punto de vista psico-pedagógico puede ser desarrollado en los jóvenes por una bien enfocada -- práctica deportiva, es el aprendizaje de la derrota.

El deporte orientado por la psicología en este sentido, puede ser inestimable ayuda para la más importante pedagogía de la vida : la que enseña al hombre a aceptar la derrota y tener la convicción de que lo más importante no siempre es la victoria, sino el haber dado lo mejor de si mismo.

Una buena programación realizada implica una gran economía en el tiempo y esfuerzo, facilita el poder realizar un control diario y permite -- ver el nivel alcanzado para así hacer una comparación de lo realizado y lo que se pretendía realizar.

Hablaremos entonces del tiempo libre que es el conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, después de ser liberado de sus ocupaciones laborales, familiares y sociales . El hombre libre integra la personalidad del individuo y marca el carácter de la familia, de la comunidad, del trabajo y de la cultura .

La recreación debe ser libre, espontánea, puede tomar un carácter pa
sivo o activo, puede llevarse a cabo de manera individual o grupal; evitando
de esta manera el ocio.

11.4 Desarrollo de la educación física.

De alguna manera en todas las culturas existió algún tipo de educación física, era muy apreciada en la antigüedad.

El ejercicio físico en la antigüedad, era más necesario para el hombre que en la actualidad, tenía que prepararse para la lucha contra animales y otros elementos de la naturaleza, también para la disputa de bienes, permanencias, con el fin de aventajar físicamente a otros hombres.

De antiguas civilizaciones del pacífico, se ha tenido noticia de la vinculación de juegos deportivos, se ha comprobado el hábito que tenían pueblos de América del norte y del sur.

En Grecia se desarrolló mucho la educación física, hablan de ello - las culturas Homéricas, Arcaicas, Clásicas y posteriores. La vida de los ciudadanos transcurría en gran parte en los estadios y los ejercicios físicos "no eran desdenados por los intelectuales, ya que el filósofo Platón alcanzó dos victorias en los juegos olímpicos de la antigüedad". (31)

La aparición de la educación física como ciencia específica y práctica, brota de los grandes pedagogos del siglo XVIII; hubo muchos precursores como Luis Vives, Comenio, Rebalais, etc. En este siglo entre pedagogos y filántropos un marcado y consistente movimiento hacia lo que posteriormente sería conocido como educación física. Rousseau, Loke, se les puede considerar como pedagogos que se preocuparon directamente por una específica educación física.

Rousseau aconsejaba que si querían cultivar la inteligencia hay que cultivar las fuerzas que deben gobernar, ejercitando continuamente el cuer-

(31) Bandet J. La educación física de los niños. p95

po, afirma que el gran secreto de la educación es hacer que los ejercicios del cuerpo y del espíritu sirvan siempre de descanso unos a otros.

Para Montaigne la educación física en su concepto más amplio, procura formar un perfecto gentil hombre a quién hay que ponerle el alma en tensión y endurecer los músculos.

Ludwin John, fundó en Berlín, una escuela cuyos objetivos eran patrióticos y militaristas, centrados en el deseo de crear una juventud fuerte que pudiera defender la nación. El enfoque de sus ejercicios es de intenso adiestramiento y grandes dificultades, constituye el origen de la gimnasia olímpica moderna deportiva.

En 1813 en Estocolmo se fundó el Real Instituto Central de Gimnástica, el enfoque de sus ejercicios es higiénico y correctivo, dió su origen a la famosa gimnasia sueca.

Hasta finales del siglo XVII, la educación física consistía únicamente en ejercicios aislados. A partir del siglo XIX se buscaron toda una clase de métodos, en todos éstos se trataba de un aprendizaje de movimientos.

A finales del siglo XIX y principios del XX a la gimnasia se le da un enfoque educativo con la búsqueda de todos estos métodos y procedimientos completos.

En los últimos años se han experimentado los efectos útiles de la educación física en diferentes dominios y se ha investigado lo que en cada método contribuye más a la obtención de estos resultados.

Historicamente las actividades de la educación física, desde los tiempos primitivos hasta la actualidad, se ha realizado por razones de su pervivencia religiosa, de salud, militares o educacionales.

Durante mucho tiempo la educación física no alcanzó gran desarrollo, estuvo supeditada a la educación intelectual, no desempeñó ningún papel en la formación de la juventud.

En realidad el siglo XX "fue el que trajo la extensión del favor que goza la educación física..." (32); la educación física de la infancia y de la juventud ha inspirado en todos los tiempos, ventajas desde el punto de vista físico, moral, intelectual, material e interés sobre la necesidad de que pase a formar parte de los planes de la educación.

LA EDUCACION FISICA DESDE EL PUNTO DE VISTA RELIGIOSO.-

El que practica educación física necesita darse cuenta que el cuerpo debe desempeñar un papel importante en nuestra relación con Dios.

" El cuerpo puede ser educado para ejercer sus funciones naturales de servicio, expresión y contacto para convertirse progresivamente, en el plano sobre natural". (33)

Santo Tomás de Aquino dice que el espíritu Santo está ante todo en el corazón del hombre, donde Dios manifiesta su amor, también se encuentra en los miembros del cuerpo en cuanto a que realiza actos de amor.

El cristiano debe espiritualizar progresivamente su cuerpo y liberarlo de la avidez del deseo con el fin de que Dios no sea servido por un cuerpo autómata, sino por todo el hombre, en cuyo cuerpo se refleja el alma.

(32) Guillén de Rezzano Clotilde. *op.cit.*, p. 293

(33) Kieckermans. *Pedagogía General*. p.156

CAPITULO III

EL PAPEL QUE DESEMPEÑA EL PEDAGOGO EN LA EMPRESA

II.1 La relación Trabajador empresa.

Hasta el momento sólo se ha hablado de lo que es la -- educación en general, la educación integral y las diferentes formas educativas, de manera más particular lo que es la educación física, y cómo se ha ido desarrollando a lo largo de la historia y sus beneficios en el ser humano.

Una vez entendido lo que es la educación veremos que papel juega el pedagogo dentro de este proceso, para ello entraremos en una de las áreas de estudio de la pedagogía que es la administrativa, en la cual el pedagogo se prepara dentro del campo de la capacitación y desarrollo de recursos humanos de cualquier organización y en este capítulo la aplicamos dentro de una empresa.

De esta manera se define lo que es la empresa, cuáles son sus fines, y de que forma el pedagogo interviene en ella, como capacitador en general, por lo que tendremos que definir lo que es la capacitación y haciendo referencia al capítulo anterior hablaremos del pedagogo como capacitador deportivo.

Por último, se menciona el factor motivación ya que el hombre como parte de la empresa de acuerdo con su esfuerzo y comportamiento va ir logrando sus funciones, he aquí la importancia de este aspecto.

La Empresa.-

Etimológicamente empresa viene de : en-on: sobre, y de presa: asir, sujetar fuertemente algo, unir. Es comprometerse con algo, con respecto a una actividad y a un público, para lograr resultados.

" Asociación voluntaria de propietarios de recursos organizada para - lograr ganancias mediante la producción y venta de bienes y servicios económicos". (34)

Una empresa es un organismo social para las diversas operaciones y el marco financiero; "el elemento humano representa lo que la sangre para - el cuerpo, sin éste, la empresa no podría vivir..." (35) Como ente social de complementación y servicio, "es un escenario de auto-realización, una - fuente de plenitud humana y está obligada a ser una institución de enseñanza y de capacitación". (36)

Desde el punto de vista Aristotélico-Tomista la empresa se puede de finir como: "el conocimiento de un sistema, sabiendo las causas que lo rigen,

- 1- Causas materiales: cosas que corresponden a la empresa (máquinas, dinero, etc.)
- 2- Causa formal: estructura y relaciones de una empresa (puestos, estructura jerárquica)
- 3- Causa eficiente: la sociedad que ha dado vida al sistema.

(34) Van Sieckle John. Introducción a la Economía p.51

(35) Mendoza Trejo. Conceptos Fundamentales sobre la organización p.51

(36) Aranguren Fernando et al. Pensamiento empresarial Mexicano p-9

4- Causa final: el objetivo que la empresa persigue.

Toda empresa requiere de ciertas características, debe tener objetivos a alcanzar, debe contar con una autoridad responsable, jerarquización de puestos, deben ser especificadas las funciones de cada miembro, tendencia a permanecer, etc.

Es una unidad de producción que aporta a la colectividad bienes y/o servicios cuyo valor relativo ha de ser superior al de los medios empleados para obtenerlos, ya que no se podría justificar la existencia de una empresa que no sea capaz de satisfacer a las personas que no forman parte de ella, a los instrumentos y además permitir la creación de una reserva que asegure su desarrollo futuro, dentro del ambiente socioeconómico y bajo las condiciones tecnológicas que le corresponden.

Debe reconocerse que la empresa es un lugar conflictivo, como centro de relaciones, debido a que desde el principio, se establecieron dos categorías en oposición que inmediatamente fueron consagrados por el derecho: la propiedad y el arrendamiento del trabajo.

La administración se encarga de organizar los elementos productivos de las empresas como el dinero, los materiales, el equipo, las personas y en caminarlas hacia un fin económico.

FINES DE LA EMPRESA.-

En cuanto a los fines, principalmente debe generar valor agregado, de dar servicio a la comunidad satisfaciendo sus necesidades; buscar un auto-desarrollo de las personas que participan, buscar que tenga continuidad, garantía y permanencia.

" El Comportamiento Humano de la Empresa" - Dentro del medio empresarial hay creencias que dicen que el hombre por naturaleza es indolente, tra-

baja lo menos posible, no tiene ambición, le disgustan las responsabilidades, prefiere ser dirigido, es egocéntrico, indiferente a las necesidades de la organización, resistente a los cambios.

La conducta humana está condicionada por la cultura, entendida - ésta como todo lo creado por el hombre como las costumbres, ritos, valores, etc. y modelan nuestro comportamiento, van creando nuestras necesidades.

Cualquiera que sea la conducta humana siempre es efecto de distintas causas. En el lenguaje que utilizan los psicólogos, se dice que el estímulo actúa sobre el organismo para producir una reacción a cada comportamiento.

Los individuos se comportan de manera diferente en situaciones semejantes, estas diferencias pueden ser atribuidas por una parte al estímulo o conjunto de razones a las que obedece su actitud. Para poder — comprender algunos de los principios por los cuales se guía la conducta humana se deben considerar dos aspectos fundamentales: las necesidades y los incentivos.

Las necesidades es lo que el individuo siente que le falta. Existen varias clases de necesidades, las innatas que son de índole fisiológica como el hambre, la sed, la eliminación, etc.; otras son las que adquirimos a lo largo de la vida, durante la infancia, los individuos van adquiriendo determinadas necesidades en razón de sus experiencias; las - necesidades sociales, en ellas se encuentran necesidades como la de perfeccionamiento personal, también la necesidad de considerarse como parte de los demás, estas están influenciadas por el ambiente cultural.

Los incentivos son objetos o reacciones que satisfacen las necesidades, por ejemplo la sed es una necesidad y el agua es un incentivo que la satisface.

Los incentivos pueden ser positivos y negativos, "los positivos atraen a la persona por ejemplo en una empresa un trabajador que recibe un buen sueldo; los negativos son los que el individuo rehuye por ejemplo la presión ejercida en un grupo de trabajadores sobre sus miembros para disminuir la producción". (37)

Puede ocurrir que un empleado experimente un incentivo positivo para producir, con el objeto de aumentar sus ingresos; pero si el grupo está dominado por estímulos negativos se desaprueba lo que intenta hacer.

Para dirigir la conducta de los trabajadores, la dirección de la empresa toma dos posturas, una dura y otra fuerte: en ellas los métodos para dirigir la conducta implican coacción sobre la conducta. El otro extremo de la dirección puede ser suave o débil: los métodos suaves se caracterizan por accesibles, tratan de satisfacer las demandas de la gente, pretenden conseguir la armonía para que el personal sea dócil y acepte la dirección. "La consigna popular es ser firme pero justo, esto es un intento de aprovechar las ventajas del método duro con las del método suave..." (38)

RELACIONES HUMANAS.-

"Cualquier interacción de dos o más personas constituye una relación humana. Las relaciones humanas no se dan exclusivamente entre los miembros de

(37) cfr. Tiffin Joseph y McCormic Ernest. Sicología Industrial p. 360

(38) Mendoza Trejo, op.cit. p. 107

una organización sino de todas partes". (39)

El desarrollo de las relaciones humanas en la empresa depende de que se produzcan aquellas circunstancias o condiciones dentro de las cuales surjan actitudes y motivos de carácter afirmativo o positivo. Existen determinadas condiciones que pueden fomentar las actitudes y reacciones positivas de los grupos; para que esto se consiga es necesario que las acciones de la gerencia surtan efectos convenientes y deseables.

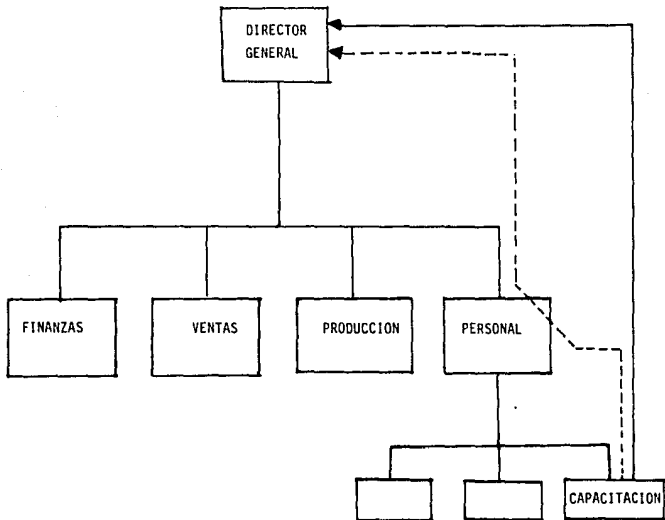
"Las amplias diferencias que existen entre los individuos en cuanto a sus relaciones, indican que las personas deben ser tratadas de manera diferente por lo menos hasta cierto punto". (40,)

Para el desarrollo de las relaciones humanas la supervisión es una - pieza fundamental, su personalidad y conducta influyen esencialmente en las actitudes y comportamientos de los individuos a quienes supervisan. El supervisor debe educar su facilidad para entender a los individuos, tiene en sus manos la posibilidad de crear un clima social favorable dentro del departamento.

A continuación se presentan dos organigramas para ubicar a la capacitación dentro de la empresa y de quien dependen las actividades deportivas dentro de la misma.

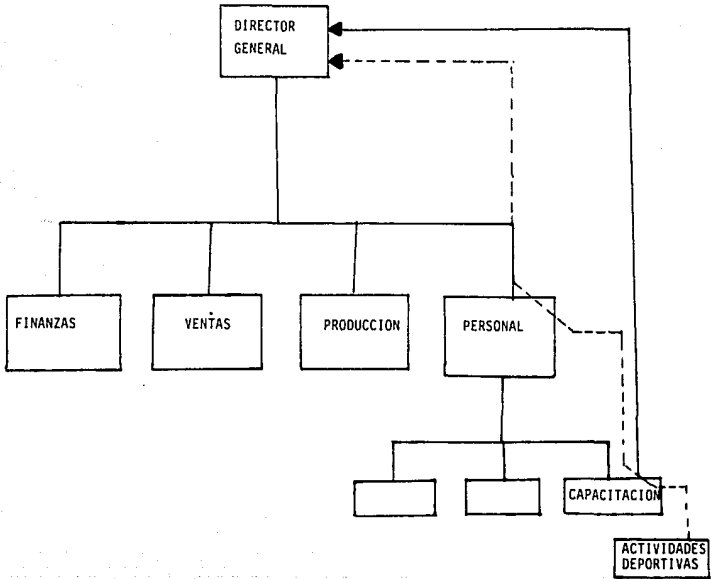
(39) Arias Galicia Fernando. Administración de Recursos Humanos p.27
(40) Tiffin Joseph y McCormic Ernest. op.cit. p. 362

ORGANIGRAMA DE UNA EMPRESA



- DEPARTAMENTO DE CAPACITACION
- UBICACION EN LA ADMINISTRACION GENERAL

ORGANIGRAMA



III.2 Capacitación y Desarrollo.

La Capacitación "es habilitar a una persona dentro de la empresa para que alcance su desarrollo dentro de una función o serie de funciones; incluye orientar, instruir, enseñar, aleccionar, encaminar y ejecutar, no en función de una sola característica del individuo, sino en función de todas las características deseables a largo o corto plazo para la empresa en que presta sus servicios". (41)

Otro objetivo es proporcionar una instrucción especializada refiriéndose al aspecto intelectual del trabajo. Dependiendo de una capacitación adecuada se puede lograr elevar la moral de la empresa, aumentar la productividad, mayor lealtad en la empresa, espíritu de cooperación, disminuir conflictos interpersonales, mejorar la comunicación.

Incluye el adiestramiento, "su objetivo principal es el de proporcionar conocimientos, sobre todo en los aspectos técnicos del trabajo". (42)

Es diferente al adiestramiento ya que el adiestramiento es un trabajo de tipo manual, mientras que la capacitación es un trabajo de tipo intelectual.

Existe una capacitación "para hacer", que es lo más común, generalmente se practica y casi siempre en el adiestramiento, se refiere al desarrollo de las aptitudes y habilidades para poder actuar sobre las cosas, " su capacitación más útil y de resultados más inmediatos". (43)

(41) Bolio y Arriaga Hector Alfonso. Técnicos de capacitación y desarrollo de ejecutivos, p.23

(42) Guzmán Valdivia Isaac, Problemas de la administración de empresas p.5

(43) Guzmán Valdivia Isaac, op. cit., p. 5

Otro tipo de capacitación "es para llegar a ser", se proyecta en el desarrollo del hombre hacia el perfeccionamiento de su personalidad, es esencial para la vida de la empresa, se refiere a la conciencia de la responsabilidad personal en el trabajo, a la autovaloración de la dignidad humana, acrecentar el sentido del deber, y al desarrollo del espíritu de justicia.

La capacitación para hacer y llegar a ser simultáneamente se refiere al obrar humano en la convivencia de la empresa cuyo objetivo es hacer el trabajo en conjunto, en su dimensión social, trabajo organizado, por otro lado el desarrollo del hombre como miembro de grupo de la comunidad de la empresa, de la sociedad en general .

El factor humano es el motor y cimiento de toda empresa, por ello la ciencia de la administración de personal le ha dado énfasis a la capacitación y entrenamiento del personal dentro de la empresa. La capacitación facilita la integración y compenetración del personal con sus propias funciones y con los objetivos de la empresa, contribuyen a consolidar un mejor clima de relación humana y de productividad .

CAPACITACION EN EL TRABAJO.-

Entendido como "las actividades directamente relacionadas con el trabajo cotidiano, pueden ser concebidas en forma sistemática y transformadas - en un "entrenamiento permanente". (44)

Es una de las mejores inversiones que la empresa puede realizar y -- que reeditará resultados concretos a diferentes plazos. El ejecutivo o jefe

es responsable de su personal, el cual debe ser debidamente adiestrado, capacitado y desarrollado.

La capacitación individual intenta proporcionar a una sola persona los conocimientos, experiencias y habilidades que son necesarios para que desempeñen mejor su puesto. Los medios más recomendables para este tipo de formación son lecturas, cursos, entrevistas, visitas y viajes.

Existe otro tipo de capacitación además de la individual, que es externa; debido a las limitaciones que toda empresa puede tener, los empleados pueden tomar cursos fuera, existen empresas que no pueden costear sus propios centros de capacitación.

" Para tener éxito en la función de capacitación deben seguirse ciertas etapas:

- 1- Previsión: investigar las necesidades para satisfacerlas en corto, mediano y largo plazo.
- 2- Planeación: fijar los objetivos una vez señaladas las necesidades.
- 3- Realización: definir los contenidos de educación necesarios, temas, materias y áreas que deben ser cubiertas en los cursos.
- 4- Señalar que métodos se van a utilizar en el curso.
- 5- Evaluación: una vez realizado el curso hay que evaluarlo.
- 6- Continuación de la capacitación " . (45)

(45) cfr. Siliceo Alfonso op.cit., p.53

Es difícil descubrir cuales son las necesidades que en materia de - capacitación hay que satisfacer. Una empresa debe compensar necesidades presentes para preveer y adelantar necesidades futura,

ANTES DEL CURSO.- Se debe hacer una planeación de la capacitación - como se mencionó anteriormente, aparte de determinar cuales son las necesidades, hay que hacer un análisis de la organización y operaciones, análisis humano, los cuales constan de tres puntos:

- lo que deseamos saber
- técnicas que vamos a usar
- consecuencias

También requiere de un inventario de recursos humanos "es necesario un análisis conciso de datos exactos, para determinar la necesidad específica y el tipo de capacitación necesaria". (46)

Es necesario tener cierta información básica sobre los empleados y sus funciones, también requiere de un perfil actual y potencial del colaborador.

Otro punto dentro de la planeación de la capacitación son los objetivos del curso y el contenido; diseñar los métodos y las técnicas, debe existir una adecuación total entre el tema y la técnica de enseñanza, procurando la versatilidad en los métodos; por último la evaluación.

DURANTE EL CURSO.- El instructor antes de iniciar la plática, hará una serie de preguntas para ver los campos en que los participantes consideran que están menos preparados con el fin de dar un enfoque a la plática y atacar los puntos débiles, esto en verificación de necesidades.

En cuanto a los objetivos, deben ser señalados con el fin de lograr mejores resultados.

En cuanto al contenido el instructor debe estar al tanto del tema que va a impartir y debe estar de acuerdo con el coordinador respecto al enfoque del tema, los métodos que se han de emplear se determinarán por los fines que se persigan ya sea que se trate de incrementar conocimientos, desarrollar habilidades o modificar actitudes. Las técnicas que se pueden emplear son debates, dramatizaciones, mesas redondas, philips 66, juegos, etc. Por último se realiza la evaluación del curso y la evaluación del programa.

III.3 Funciones del Pedagogo.

PERFIL DEL PEDAGOGO.- El licenciado en pedagogía es el profesionalista cuya formación teórico-práctica le permite diagnosticar, planear, supervisar, dirigir y evaluar situaciones educativas en la familia, la escuela, la comunidad y la empresa". (46)

Pedagogía etimológicamente viene del vocablo griego "ago" que signifi ca conducir (47), esta definición no comprende totalmente a la pedagogía ya - que la educación no va solo encaminada a la formación del niño, sino a cual- quier ser humano. La pedagogía es ciencia de la educación por que es un siste ma de verdades y es arte de educar "conjunto de disposiciones subjetivas para obrar". (48)

La Pedagogía como ciencia y como arte se encarga del fenómeno edu cativo ya que no es extraña al contexto donde se desenvuelve el hombre con toda su potencialidad al mismo tiempo que aprovecha los recursos que le pro porciona la sociedad para contribuir al proceso de perfeccionamiento de am- bos: hombre y sociedad.

El objetivo de la carrera de pedagogía que señala la UNAM, es capaci- tar al estudiante para que dé un tratamiento científico a todos aquellos pro- blemas relacionados con la educación.

Tiene como objetivo primordial la formación integral de profesiona les en la educación dotados de preparación filosófica, humanística y técnica que se dedican al estudio sistemático y a la investigación científica de la educación y contribuyen al perfeccionamiento del hombre, al acrecentamiento,

(46) Enciclopedia GER, voz Pedagogía, tomo XVIII

(47) García Hoz Victor. Principios de pedagogía sistemática. p.42

(48) García Hoz Victor. op.cit. p. 50

conservación y transmisión de la cultura y al desarrollo armónico del país .

Sus finalidades son contribuir a la formación integral de la persona, formar un pedagogo general como profesionista, al especialista de la pedagogía para la docencia, técnica y la administración de la educación, formarlo también como investigador.

AREAS DE ESTUDIO: (Estas áreas se llevan en algunas universidades)

Area Didáctica.- Capacita al pedagogo para el manejo eficiente del proceso de enseñanza-aprendizaje en base a métodos, técnicas y medios que permiten una mejor planeación, realización y evaluación de dicho proceso.

Area Psicológica.- Le permite comprender las causas del comportamiento humano, sus necesidades, intereses y capacidades para su mejor orientación; ofrece los conocimientos que le permiten considerar al hombre en su marco histórico, cívico y social.

Area Filosófica.- Proporciona los fundamentos necesarios para un conocimiento adecuado de la naturaleza humana, su finalidad y trascendencia.

Area Administrativa.- Lo prepara para dirigir la capacitación y el desarrollo de los recursos humanos de cualquier organización.

CAMPOS DE TRABAJO:

En la empresa como director, consultor, coordinador y supervisor de la planeación, capacitación y desarrollo del personal; dentro de la capacita

ción y dirección en la empresa, diseño y desarrollo de programas educativos.

En las instituciones educativas como docente, director técnico y administrativo de centros de enseñanza en todos los niveles desde el preescolar hasta el universitario. Asesorando la planeación, organización, dirección y supervisión escolar, en instituciones que se dedican a la formación de programas de instrucción de escuelas, elaboración de planes de estudio, textos escolares, material audiovisual, técnicas de enseñanza.

En la orientación educativa, vocacional y profesional, familiar, a nivel individual, matrimonial y grupal. Dentro de los medios de comunicación para dar una orientación educativa en la radio, televisión, cine, prensa, etc.

En la investigación dentro de centros de estudios educativos, centros de investigación y desarrollo de universidades, etc. (49)

NECESIDAD DE LA PEDAGOGIA EN LA EMPRESA:

Debido a que el hombre se va desarrollando y perfeccionando a lo largo de su existencia, surge la necesidad de la pedagogía.

Por medio de la educación el hombre se modifica, se mejora tratando de lograr una perfección. "El objetivo de la ciencia de la educación es la enseñanza y el devenir del hombre. (50)

La pedagogía tiene como fin "el estudio del fenómeno educativo en sus múltiples facetas y dimensiones ; en sus manifestaciones en el tiempo y en el espacio y en sus complejas relaciones de causa y efecto con todos los fenómenos que integran la vida humana en sociedad".

(49) cfr. Kiekermans. Filosofía de la Educación. p. 127

(50) Mattos. L.A. Compendio de Didáctica General. p. 19

Para poder dar una formación humana y profesional adecuada donde ha ya un equilibrio tanto en el trabajo como en los deberes sociales, religiosos políticos, familiares etc., es necesario una pedagogía del trabajo.

Un pedagogo es necesario en la empresa para hacer la planeación de los programas y supervisarlos; además dirigir y orientar de forma personal a los trabajadores para que estos tomen conciencia de su tarea.

Dentro de las funciones que realiza el pedagogo en la empresa, además de la supervisión y asesoramiento de los programas de formación profesional y humana que va desde el director hasta los obreros, se encarga de determinar las necesidades de formación dentro de la empresa, de la capacitación técnica o humana, detectar cuales son los problemas de rendimiento, inadaptación, poco interés por la tarea o bien desconocer la función que es est realizando.

Fija los objetivos en los cursos de capacitación y controla que se realicen, determina que técnicas pedagógicas deben emplear para que resulte eficaz.

Otra función es la de asesorar pedagógicamente el plan de formación para los empleados: los objetivos, duración, aspectos a desarrollar, metodología, equipo docente, las evaluaciones. Además supervisa el trabajo en el aspecto pedagógico, esto es, las actividades formativas en las que evalúa el proceso de formación en el aspecto humano y en el aspecto material, condiciones de ambiente.

Supervisa que los cursos que se imparten no se salgan de los lineamientos de la política de la empresa, elabora los textos e instructivos.

Determina qué auxiliares didácticos se van a utilizar, lleva a cabo cursos de formación humana y formación familiar para los ejecutivos, coordinadores, jefes, obreros, secretarias etc.

El Pedagogo como capacitador deportivo.-

Los entrenadores en su origen, eran antiguos campeones que hacían escuelas por la sola virtud de sus esfuerzos pasados. Se les admiraba, se soñaba con imitarlos, se trataba de ser como ellos (principio pedagógico simplista que provenía del misticismo)

En el transcurso del último período del desarrollo deportivo mundial, a pesar de una formación pedagógica y teórica más sólida, los entrenadores se han vuelto hacia los hombres de ciencias para obtener nuevos progresos.

La práctica del deporte es realizada por grupos de personas de las cuales el dirigente, responsable, instructor o entrenador se le va a denominar capacitador deportivo.

Dentro del grupo deportivo se van a manifestar diferentes tipos de conductas, las cuales, el capacitador debe comprender para poder dirigir adecuadamente al grupo para que practiquen su actividad lo mejor posible. Además tiene que conocer todos los aspectos de las relaciones para facilitar una normalización de las reacciones individuales y colectivas que actúan sobre la evolución de la personalidad.

El capacitador debe tener un conocimiento profundo de la persona, una buena formación pedagógica, ya que alguna falla de orden psicológico o técnico, puede causar diferentes tipos de lesiones.

El esfuerzo consciente de los capacitadores deportivos por enriquecer el saber, desarrollar los instrumentos técnicos y mejorar el funcionamiento de la participación, no siempre se ve compensado con una total adhesión de los miembros del grupo.

El desarrollo de la personalidad y de la adhesión comunitaria plantea el problema de la formación del capacitador deportivo. "Es inútil que rer enseñar si los beneficios de esa enseñanza no apoyan su propio quehacer en una verdadera estructura democrática". (51)

A los futuros capacitadores es necesario proporcionarles medios para que puedan aprovechar la totalidad de sus capacidades al asumir la responsabilidad cuya extensión y complejidad aumenta día a día.

También se tiene que enfrentar a la dificultad de modificar conductas en otros, el resistirse al cambio, son comportamientos que están generalmente profundamente arraigadas; esta resistencia se puede manifestar de múltiples formas: interrupción de la comunicación entre el capacitador y el trabajador, rebeldía, actitudes retadoras, indiferencia. Si el capacitador no se concientiza de que estas respuestas son normales, esto le va a causar problemas de frustración e inseguridad, llevándolo a etiquetar a las personas como "Problema" .

Para ser un buen capacitador deportivo es necesario poseer una personalidad muy bien integrada, un sentido común y un control emocional adecuado, dotes de líder y de conductor de grupos humanos antes que deportivos, saber asumir la responsabilidad de los hechos ya sean positivos o negativos, tener capacidad para establecer comunicación a todos los niveles, tener aptitudes para influir y dar instrucciones sin coacción.

Debe procurar el crecimiento y desarrollo mental y físico de los trabajadores, evitando la dependencia y formando ante todo seres de gran calidad humana.

(51) cfr. Hernández A. Sergio. Curso para Multiplicadores de entrenadores Básicos. p. 17

Desde el punto de vista psicológico, el capacitador deportivo puede ser un jefe, un guía, un líder, un amigo, un confidente, un profesor, no solamente un técnico especializado en actividades físico deportivas.

Es importante que conozca la psicología del movimiento ya que juega un papel importante en el desarrollo psicomotor grueso y fino. También debe conocer los intereses, aptitudes, posibilidades, limitaciones, necesidades y predilecciones de cada uno de los trabajadores, es el que está en las mejores condiciones para integrar la educación física dentro de la totalidad del programa.

" En la mentalidad del capacitador debe estar el principio pedagógico de la accesibilidad, cuando selecciona ejercicios y establece la dosificación del esfuerzo". (52)

Un buen capacitador deportivo debe ser paciente y repetirles las -- instrucciones, tiene que ser versátil, es decir competente, tiene que ser -- rápido, humorista, optimista, comprensivo ante las debilidades del entrenamiento humano, debe ser filósofo, explicar el por qué, el cómo y el cuándo de lo que enseña; ser creativo, poder percibir las aplicaciones que los trabajadores pueden hacer en su vida laboral y particular; ser previsor para -- llamarles la atención sobre las implicaciones prácticas de la vida; ser --- flexible y cambiar el rumbo de lo mal planeado o lo rígido de los ejercicios.

Es importante que se pregunte: ¿quienes son mis alumnos? ya que pueden existir posibles desventajas de los adultos:

- * Son personas que tienen gran número de experiencias en su vida.
- * Tienen propósitos bien definidos y muy personales.
- * Esperan que el curso les sea útil según sus necesidades.

Si son personas adultas es más difícil que un joven, ya que son - más rígidas, necesitan tiempo para practicar, se impacientan cuando no lo gran los objetivos de su aprendizaje, están más limitadas a los cambios - de temperatura exteriores (esto cuando los ejercicios son realizados al - aire libre), se les dificulta más recordar la secuencia de los ejercicios, tienen menos disposiciones a adoptar novedades que las saquen de sus rutinas, esto significa para ellos mucho esfuerzo.

Falta de confianza en si mismos: puede ser por malas experiencias que hayan tenido cuando eran niños, por lo que el capacitador deportivo - tiene que hacer que tenga buenas experiencias, éxitos durante las prime--ras sesiones, por eso lo que enseña al principio debe ser sencillo.

El miedo de asistir a los cursos puede ser combinación de varios temores, como quedar en ridículo delante del capacitador o de sus propios compañeros, que se muestre publicamente sus deficiencias, etc.

El capacitador debe tomar muy en serio que aprenda lentamente, comentarle lo que hace bien para alentar a superar su excesiva sensibilidad y el miedo a cometer errores, hay que insistir en lo positivo.

Existen diferentes valores, actitudes y metas: puede tener valor muy diferente a los del capacitador, por lo que van a mostrar indiferencia, hostilidad, entonces hay que tratarlos como amigos, ser su gúfa, que sientan que esa amistad es sincera.

La motivación superficial: es probable que algunos estén inclinados a desanimarse o que se rinden fácilmente al fracaso, hay que investigar cual es su motivación, qué es lo que esperan del curso, señalarles --

los objetivos que con la ayuda del capacitador pueden alcanzar.

Hay tendencia a perder el interés por lo que se deben seguir entre vistas personales, planear los cursos con ellos, hacerles notar en lo que sobresalen, que valoricen tanto el curso como al capacitador y hacer modificaciones, hacer competencias para estimularlos.

Dentro de las características del adulto medio, existen los cambios fisiológicos que abarcan la declinación sensorial, pérdida de fuerza, disminución de reflejos, cambios de textura cutánea, declinación de la energía total" (53), esto puede causar la disminución del aprendizaje, realización de las tareas, etc.

La persona adulta, en su madurez, sufre - como toda vida humana - cambios y alteraciones: fisiológicas, la capacidad de aprender se apoya ya en la experiencia, sus intereses, actitudes y motivaciones también. Se resumirían estas características en bio-psicosocial y espiritual.

Tienen conciencia de sus actos y han adquirido un grado de madurez superior al del niño o joven.

(53) Remplein Heins. Tratado de psicología evolutiva. p.665

III.4 El factor Motivación.

Es importante el estudio de la motivación en la empresa ya que las organizaciones están compuestas por diversos elementos, entre ellos el hombre; por lo tanto funcionarán de acuerdo con el esfuerzo y comportamiento de sus miembros.

El cuerpo es una fuente de motivo, las necesidades del organismo - tienen una función en la motivación de la conducta, es necesario satisfacerlas sin olvidar que hay necesidades espirituales. "La educación física es necesaria, indispensable para que todas las tendencias sean satisfechas"

(54)

Kiekermans dice que si la naturaleza obra en nosotros tendiendo a satisfacer las necesidades del momento, el hombre que es responsable de su realización personal, debe proveer de una manera ordenada a todas las necesidades y entre ellas las de su organismo. De este modo debe purificar (al mismo tiempo), ampliar y perfeccionar lo natural.

Parte de nuestra conducta está determinada por motivaciones inconscientes.

Toda conducta está provocada por algún factor no puede pensarse que ésta surja de la nada; siempre va a existir algún móvil, un motivo detrás de ella; "la motivación representa algo semejante a un motor que impulsa al organismo." (55)

(54) KIEKERMANS, Filosofía de la educación, p.155

(55) ARIAS GALICIA, Fernando, op.cit, p. 60

FACTORES EN EL DESARROLLO DE LA MOTIVACION DE LOS TRABAJADORES.- Las actitudes y sentimientos que los trabajadores desarrollan en sus tareas, influyen en la determinación de sus motivaciones. Si la empresa se muestra equitativa y las condiciones de trabajo son buenas, dan base para un buen molde de motivaciones.

La motivación dependerá en cierto grado de las experiencias del individuo.

DEFINICION DE MOTIVACION.- "Es el potencial de desarrollo, capacidad de asumir responsabilidades, disposición inmediata para dirigir la conducta hacia las metas de la organización, se encuentran presentes en todas las personas. La dirección es responsable de hacer que la persona reconozca y desarrolle por sí sola estas características" 56)

Está constituida por todos aquellos factores capaces de provocar, - mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. Estos factores son de tipo biológico como sed, sueño, respiración, etc. factores psicológicos como la inteligencia, aprendizaje, factores sociales y culturales (valores y normas).

Douglas McGregor define a la motivación "el hombre es un animal de necesidades, tan pronto satisface una aparece otra en su lugar.

El alto estándar de vida creada por nuestra avanzada tecnología, - proporciona satisfacer adecuadamente nuestras necesidades fisiológicas y de seguridad. "La excepción ocurre cuando la gerencia no ha creado confianza - con un trato justo y la satisfacción de las necesidades de seguridad se - frustran". (57)

(56) cf. ARIAS GALICIA. op.cit., p.61

(57) MENDOZA TREJO. op.cit.;p.91

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

Al hacer posible la satisfacción de necesidades primarias, la gerencia se ha privado de la posibilidad de usar como motivadores incentivos sobre los cuales la teoría tradicional descansa: recompensas, promesas o castigos y amenazas.

La administración a través de la participación y asesoría, estimula a las personas a dirigir sus energías creativas hacia la obtención de la organización, les proporciona importantes oportunidades para la satisfacción de sus necesidades personales y sociales. El individuo con una alta motivación a evitar el fracaso y una motivación al éxito, va a actuar mejor en una empresa motora de percepción, mientras que en una situación competitiva, actuará mejor el individuo como una gran motivación de éxito.

MOTIVACION EN EL DEPORTE

La motivación es un estado emocional, Livingston dijo que los sentimientos proporcionan la elección "ir o no ir" para todas las conductas, la regla básica de la motivación es mover a las emociones a un nivel de actuación y estas emociones serán las que intensifican la ejecución de la tarea a realizar.

La motivación es un proceso multidimensional formado de varias clases de motivos. Existen motivos que pueden determinar a qué deporte o actividad física se debe prestar atención en un momento dado: hay otros motivos -- que pueden determinar el grado y alcance de la participación.

El nivel de gratificación que el individuo experimenta va a influir en la motivación. Esta gratificación puede estar basada en todas las experiencias del pasado y las necesidades supremas en ese momento en especial. -- Por qué se elige un deporte en particular o de hecho no se elige ninguno, comparándolo a muchas otras experiencias, puede ser por razones muy individuales. Cada individuo tiene sus propias intenciones y lo que tiene sentido para uno, para el otro no lo tiene.

El psiquiatra Wors hizo estudios acerca de la motivación de los atletas, manifestó que la motivación implica una operación interna, se convierte en una cuestión de probar los propios límites contra la ejecución de otro individuo.

Se interesó en la motivación de los atletas, al observar que los de menos talento y habilidad componían el primer equipo, mientras que otro mejor dotado no formaba parte de él. Dedujo que la diferencia de un atleta -- triunfador con otro que no lo es, está en que el segundo no confía en su propio cuerpo para mantener el ego en la misma extensión que el buen atleta. El atleta malo utiliza otros métodos de apoyo y mecanismos de defensa.

Wenkart afirmó que el hombre siempre intenta dominar su cuerpo, experimenta su cuerpo de muchas maneras extendiendo su eficacia por medio del uso de varios instrumentos y utensilios. Ha sido disciplinado para desarrollar habilidades físicas, destreza y buen estado físico por medio de la combinación de fuerzas físicas y emocionales.

Muchas investigaciones en la literatura psicológica basada en la motivación, sugerían que la conducta humana estaba determinada por instintos, más tarde los mecanismos relacionados con la satisfacción de necesidades fisiológicas básicas como el hambre, sed, etc.

TEORIA DE LA MOTIVACION DE MASLOW Y LA PARTICIPACION EN LA ACTIVIDAD FISICA

Maslow explicó que ni el hambre ni la sed, ni el sexo, ni las necesidades de actividad pueden explicar la motivación humana, son demasiado específicas, demasiado aisladas, diferentes de otras motivaciones en que cada una tiene una base somática. Afirmó que los motivos más comunes en la sociedad de hoy son los deseos de vestido, objetos materiales, amigos, prestigio, etc.

Maslow desarrolló una teoría de la motivación humana para individuos normales que explicó presentando una jerarquía de necesidades humanas básicas; su jerarquía proporciona una teoría viable para examinar la participación del hombre en la actividad física. Hizo primero una lista de necesidades fisiológicas (comida, agua, calor, etc.), cuando estas necesidades están satisfechas se desarrolla un nuevo grupo de necesidades a las que -- Maslow llama necesidades de seguridad, aquí incluye necesidades de defensa, estabilidad, protección, etc.

Las necesidades de un tercer nivel es un motivo importante para los deportes, así como para otras conductas, Maslow lo clasificó incluyendo las necesidades de amor, de posesión, de afecto, etc.; la frustración de estas necesidades se encuentran comunmente en la raíz en muchos casos de la inadaptación.

Desde que el individuo evalúa continuamente su habilidad física y comportamiento, valorando la situación social relativa a su éxito o fracaso, se puede poner en duda que su evaluación personal como ejecutor, esté libre de prejuicios sociales. Uno de los medios que tenemos para valorar nuestro esfuerzo es relacionado con otro o con nosotros mismos viendo el pasado.

Otras necesidades son las de atención y correspondencia y de un modo especial en el atleta puede ser la necesidad de contacto físico, abrazar a un compañero de equipo, es una conducta perfectamente aceptable en el deporte.

Cuando se han satisfecho las necesidades de estimación que incluyen la necesidad o deseo de una estabilidad, "Maslow clasificó estas necesidades en dos categorías:

- 1- El deseo de fuerza, de éxito, de suficiencia, de superioridad y de competencia.
- 2- El deseo de buena reputación o prestigio. Las necesidades de categoría, gloria y fama, dominio, reconocimiento". (8)

Las necesidades de satisfacción o estimación propia, conducen a sensaciones de confianza en sí mismo, capacidad y suficiencia de ser útil o contribuir a algo, la frustración de estas necesidades producen sensaciones de inferioridad, debilidad, estas necesidades son importantes para el éxito o fracaso en la actividad física.

Algunos teóricos han dicho que la necesidad de éxito y la necesidad de reconocimiento pueden ser los dos motivos más importantes para la participación en actividades físicas competitivas.

Maslow nos dice, que cuando se han satisfecho las necesidades de seguridad, propiedad, sociales y de estima, el hombre se vuelve descontento e inquieto a no ser que haga lo que esté individualmente dotado para hacer mejor. Maslow nos dice que el músico debe hacer música, el artista debe pensar, el atleta competir. A esto lo llaman realización de la persona. Los individuos realizados son los que se sienten fisiológicamente satisfechos, son seguros, aceptados, aman, respetan y son respetados.

TEORIA DEL EXITO COMO MOTIVO.-

Murray dice que la necesidad de éxito arraiga en el interés de un individuo que desea prestigio social, distinción intelectual o éxito atlético. Según él, las necesidades de éxito se manifiestan en la conducta expresando un deseo de realización, prestigio, ambición, etc.

McClelland concibe la necesidad de éxito como un motivo para dirigirla con modo, que hay que evitar el sufrimiento y buscarse el placer.

Atkinson, manifestó que el deseo de éxito aumenta cuando se está estimulado por una actividad competitiva, como un examen o un partido de tenis.

Su teoría de la motivación del éxito, sólo se aplica cuando el individuo sabe que está valorando su realización por sí mismo o por alguien más. Los individuos motivados por el éxito obtienen mayores beneficios en situaciones de competición que los individuos que son motivados por el fracaso.

Todo esto apoya la idea de lo importante que es la motivación, para el éxito de cualquier deporte o actividad.

CAPITULO IV

DINAMICA DE LA EDUCACION FISICA

IV.1 Planeación y metodología de la Educación física.-

Para llevar a cabo una buena educación física y poderla aplicar correctamente a la capacitación, debemos seguir una metodología adecuada.

En éste capítulo se explica cuáles son los métodos de enseñanza para la formación de destrezas motrices básicas que son necesarias para el desarrollo de la educación física.

Una vez entendido esto, podremos pasar a la preparación de un método que va ayudar al capacitador deportivo a lograr los objetivos que persigue.

Después veremos la manera de realizarse la progresión de la enseñanza y hablaremos de las actividades que se pueden aplicar a los trabajadores y de las condiciones que deben tener estos ya que es importante que el capacitador deportivo no descuide ningún aspecto, debe conocer perfectamente la el desarrollo de la metodología de la educación física, las características de sus alumnos , en este caso nos referimos a los trabajadores de una empresa y debe estar consciente de que son personas adultas y su ritmo de trabajo y aprendizaje es muy diferente al de un niño o un adolescente, además sus intereses varían mucho de una persona a otra, debido a su carga de trabajo y a sus situación personal.

Planeación y metodología de la Educación Física.-

Los métodos y técnicas se van a aplicar en el entrenamiento, este debe responder a un cierto número de principios: el principio de la progresividad (aquí va de la cantidad a la calidad), el principio de continuidad (es necesario como mínimo tres sesiones por semana para efectuar progresos convenientes), el principio de repetición (es la repetición de un gesto -- técnico y repetición del esfuerzo), principio de variación para evitar el aburrimiento, por último el principio de individualización ya que ningún - individuo es idéntico a otro, cada uno tiene sus propias características.

Pedagógicamente el entrenamiento después de haber procedido por - simple imitación, se pasa de un método sintético a un método analítico o a un método mixto. El paso consiste en efectuarlo globalmente, analizarlo y tratar de mejorar sus componentes.

Existen ciertos métodos de enseñanza para la formación y el perfeccionamiento de las destrezas motrices básicas, que desde el punto de vista estructural, pueden ser calificadas en los siguientes grupos:

Caminar.- La variedad de procedimientos de caminar está determi-nada por la dirección de desplazamiento; la posición del cuerpo o movi-miento de los segmentos del cuerpo.

Caminar correctamente depende de la capacidad de coordinación que tiene el ejecutante y de la capacidad motriz que tienen los grupos musculares que aseguran la posición correcta del cuerpo. Los errores frecuen-tes son desplazar el brazo y la pierna del mismo lado en la misma posi-ción, al mismo tiempo, tomar el contacto con el suelo mediante el talón - del pie y posición encorvada de la espalda.

Correr.- Esta destreza tiene una estructura cíclica bastante sencilla y representa una modalidad de desplazamiento que abarca fases de vuelo .

Representa un buen medio para el desarrollo de la actividad de las funciones vitales del organismo y también para el desarrollo de las cualidades físicas y psicológicas.

Saltar.- Es una destreza utilizada tanto en la vida habitual como en la actividad deportiva. La ejecución de este movimiento requiere especialmente fuerza y habilidad.

Esta destreza representa una movilidad de desplazamiento por intermedio de vuelo, como resultado de un impulso en el suelo, representa un medio muy empleado en el desarrollo de las cualidades físicas. Los errores frecuentes son que las piernas no se extienden durante el impulso completamente, los brazos no se desplazan atrás y abajo en la fase preparatoria, los talones se levantan durante el amortiguamiento.

Equilibrio.- Todas las actividades físicas se desarrollan en condiciones de equilibrio, este depende de la capacidad de percibir la posición del cuerpo y de los segmentos del mismo y las características de los movimientos (dirección, velocidad, aceleración, etc.)

También depende de la capacidad del organismo de utilizar con rapidez y precisión las informaciones de la posición del cuerpo y sus segmentos.

La ejecución de los movimientos, con un buen equilibrio requiere ciertas cualidades físicas y especialmente de fuerza y habilidad. Al practicar ejercicios en condiciones de equilibrio se contribuye al desarrollo de esas cualidades.

Levantar y transportar.- Representa una forma de actividad física frecuentemente utilizada en la vida habitual.

Requiere de fuerza y habilidad, la falta de cuidado en este tipo de ejercicios puede provocar daños al organismo, especialmente a la columna -- vertebral.

PREPARACION DE UN METODO.-

Para la preparación de un método, se admite consagrar media hora a los ejercicios físicos propiamente dichos. Para esto es necesario estar con vencido de su necesidad, después darse cuenta de que esta media hora debe - proporcionar la posibilidad de entregarse con alegría a ejercicios puramente escogidos y graduados.

" Para realizar la educación física del ser civilizado, hay que encon trar el medio de reemplazar el instinto y la necesidad, por procedimientos de trabajo convenientes y tener en cuenta las dificultades que lleva consigo la vida moderna, especialmente la falta de tiempo y la carencia de espacio". (59)

El método que se ha de utilizar, debe ser un método activo y global determinando lo más exactamente posible, la manera de concebir la sesión de educación física en cuanto a la elección de los ejercicios, dosificación - del trabajo, organización y conducta de los ejercicios colectivos; debe de tomarse en cuenta la progresión de la sesión, la organización del aula o -- campo de trabajo.

En segundo lugar el capacitador deportivo debe estar conciente de - su responsabilidad; hay que tomar en cuenta las prescripciones indispenda-- bles de higiene, como ya se habló en el capítulo I.

(59) BANDET, J. op.cit p.99

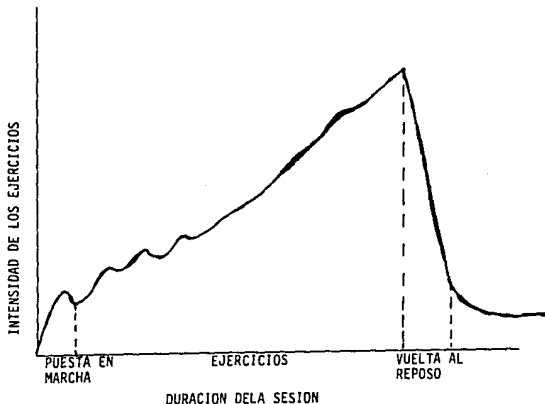
RECOMENDACIONES.-

Debe dedicársele media hora, si el trabajo se desarrolla bien es suficiente, el atuendo debe ser conveniente como ropa ligera de manera que no quite libertad en los movimientos.

Los ejercicios deben realizarse al aire libre o en un salón ventilado. Cuando las evoluciones al aire libre son imposibles, se recomienda prever durante el transcurso de la sesión, algunos ejercicios al aire libre.

Uno de los principios que hay que tomar en cuenta durante la sesión de trabajo es el desplazamiento, no deben quedarse inactivos, hay que evitar tiempos muertos, esto significa establecer una alternativa prudente de los ejercicios, tomando en cuenta el esfuerzo que exigen y su naturaleza, - por ejemplo alternar el esfuerzo pedido durante el curso de un ejercicio y el contraesfuerzo o reposo relativo entre dos ejercicios.

En la gráfica siguiente se muestra la graduación de intensidad del trabajo: (60)



Por otra parte, la conducción de una sesión colectiva permite al su jeto graduar su libertad de acción, ya sea que se organice el trabajo por grupos o sesiones, utilizando las instalaciones de que se dispone, la forma ción de equipos, esto estimula a los apáticos, desarrolla el espíritu de ayuda mutua y de cooperación, prepara a las aplicaciones utilitarias, disciplina el espíritu.

Los métodos deberán estar orientados a la ayuda de todos los sujetos para alcanzar un alto grado de aptitud, con especial atención a aquellos que estén físicamente subdesarrollados.

Los individuos físicamente dotados, generalmente disfrutan de programas adecuados; las necesidades de los que están físicamente subdesarrollados con frecuencia son pasadas por alto; estos requieren de ayuda especial, para llegar a ellos se requiere de un programa de educación física; - los programas de aptitud deberán de poner énfasis tanto en los programas para hombres como para mujeres. El programa no debe descuidar aspectos morales, mentales, sociales y espirituales.

Para adquirir y mantener la condición física nos podemos ayudar de programas de educación física, basados en actividades de desenvolvimiento, incluyendo deportes y juegos recreativos.

Un programa efectivo proporciona instrucciones básicas en actividades vigorosas y de oportunidad de participación a todos, sin importar edad, sexo o habilidad física; también proporciona competencias interiores y formas activas de esparcimiento.

Cada individuo debe aprender a gozar al tomar parte en ejercicios vigorosos apropiados a su edad y habilidad en general.

Cualquier programa de acondicionamiento físico debe contener ejercicios progresivos de resistencia que impliquen aumento de trabajo por largos períodos determinados; que tiendan al mejoramiento de la condición física,

deberán proporcionar actividades vigorosas, que desarrollen el cuerpo, aumenten la eficiencia del sistema cardiovascular y contribuyan al mejoramiento de la destreza física; la resistencia se desarrolla proporcionalmente al total del trabajo realizado dentro de un período determinado; la fuerza aumenta mediante actividades que requieren del 50% de la capacidad total de la fuerza; la eficiencia orgánica mejora cuando la actividad rítmica muscular es continuada por largos períodos en forma ininterrumpida; el acondicionamiento físico es directamente proporcional a los niveles alcanzados en la fuerza, poder y resistencia.

Los programas de educación higiénica proporcionan conocimientos y comprensión, basados en hechos científicos y principios para desarrollar - excelentes disposiciones de salud y procedimientos para mejorar la aptitud física.

IV.2 Progresión de la enseñanza

La preparación física es el proceso de desarrollo de las cualidades físicas. Al mismo tiempo la actividad de preparación física está ligada con el aumento de las posibilidades funcionales del organismo, del fortalecimiento de la salud.

" En cada movimiento se manifiesta una variedad de aptitudes físicas. La presencia de estas cualidades es diferente y específica para cada tipo de movimiento". (61)

El proceso de preparación física utiliza factores suplementarios para aumentar la capacidad de trabajo y mejorar los procesos de recuperación del organismo; otros factores suplementarios son : la alimentación especializada, utilización de vitaminas, descanso y recuperación de esfuerzo, masaje, sauna, etc.

Una gran parte de la actividad física del individuo consiste en distintos procedimientos de caminar, correr, saltar, levantar, desplazar objetos etc. Ellos representan las principales manifestaciones humanas por movimientos en la vida habitual.

Estas destrezas tienen gran importancia en la vida habitual y en las actividades deportivas, también tienen un elevado grado de accesibilidad, su formación y el perfeccionamiento de los mismos representan uno de los primeros objetivos de la educación física y del proceso de preparación de cualquier deporte. Al dominar perfectamente las destrezas motrices se pueden aprender con más facilidad los movimientos específicos.

El desarrollo de las cualidades físicas no tienen el mismo efecto en cualquier momento de la vida, para cada cualidad física existe un período óptimo de desarrollo que está determinado tanto por las características psicomorfológicas-funcionales, como por las particulares del mismo desarrollo.

El proceso de aprendizaje de los procedimientos técnicos, el perfeccionamiento de los mismos y la utilización de estos procedimientos en distintas actividades físicas (recreativas de carácter deportivo) se desarrollan en base a la aptitud que generalmente es llamada habilidad; la capacidad de cumplir la tarea motriz de cada movimiento se determina por la habilidad de la persona, además de otros factores.

El proceso de preparación física requiere de la habilidad que se define como "la aptitud de aprender con rapidez y facilidad de movimientos y - también adaptar la actividad motriz a los cambios, es una cualidad específica que depende en gran parte del estado de funcionamiento de los analizadores, especialmente visual, auditivo, vestibular, táctil, motriz". (62)

La habilidad es una cualidad que se puede desarrollar de un modo óptimo especialmente alrededor de los 10 y 11 años; a esta edad los niños tienen la capacidad de aprender movimientos complejos por la gran receptividad que tienen en el proceso de la formación y perfeccionamiento de las destrezas motrices.

En el desarrollo de la habilidad se pueden distinguir tres escalones:

- 1- realizar las acciones con precisión en espacio, son los movimientos efectuados con control visual y sin gran velocidad.
- 2- Realizar las acciones con precisión en espacio y con velocidad, en esta fase crece la importancia del analizador motriz.
- 3- Realizar las acciones con precisión y velocidad en condiciones variables y no habituales.

(62) cfr. KOVACI, Nicolae op.cit p.78

La habilidad está influenciada de una serie de factores como las cualidades físicas, tensión muscular, capacidad de equilibrio. Se puede apreciar en base a varios criterios: a) complejidad de coordinación según su estructura cada movimiento presenta un grado de complejidad de coordinación. Los movimientos con una estructura más compleja requieren de una habilidad superior. b) precisión de ejecución del movimiento por ello se realiza la tarea motriz del movimiento. La precisión de los movimientos estereotipados depende de la duración del proceso de aprendizaje, en los no estereotipados la precisión depende de la rapidez de adaptar los movimientos a las nuevas condiciones. c) tiempo de ejecución. Este criterio se refiere tanto al tiempo necesario para aprender un movimiento, como al tiempo latente de reacción.

La actividad principal del sistema nervioso central es la determinación de la habilidad, que es muy necesaria en la práctica del ejercicio físico.

Para un programa regular de ejercicio es indispensable atravesar por ciertas fases como es el calentamiento, la etapa de condicionamiento, la disminución del ritmo y tomar en cuenta ciertos aspectos como las limitaciones, la ropa adecuada, cuando y donde se va a realizar la práctica.

FASE DE CALENTAMIENTO.-

El calentamiento es " la fase del ejercicio destinado a preparar el cuerpo para una etapa de ejercicio." (63)

Empezar con un calentamiento adecuado debe volverse un hábito ya que es una prevención contra lesiones innecesarias y dolores musculares. Mentalmente prepara a los sujetos para los pasados ejercicios con los que va a continuar.

El tiempo que se requiere para el calentamiento, varía según la persona, se puede decir que está listo en cuanto se empieza a sudar.

En la etapa de acondicionamiento se está listo para la parte principal del ejercicio, la clave está en adaptar el programa a la medida de las necesidades personales., ya que la capacidad de acondicionamiento aumenta con el tiempo , teniendo que determinar la duración de la práctica para que el individuo se sienta recuperado por completo al cabo de una hora de ejercicio.

El periodo de disminución viene una vez completada la fase principal, la razón de disminuir el ritmo es para permitir que los músculos contribuyan a impulsar la sangre desde las extremidades hasta el corazón. Conviene mantenerse en movimiento para que la respiración y el ritmo cardiaco recuperen su estado casi normal.

Otro aspecto que hay que tomar en cuenta aparte de estas tres fases es la selección de actividades y las limitaciones, en cuanto a esto último no podemos realizar ejercicios para los cuales no estamos capacitados ni tampoco ejercicios en los que no contamos con equipo e instalaciones necesarias.

Es importante elegir un momento apropiado del día para realizar las prácticas, se puede fijar un horario lo cual ayuda a que la persona sea constante en la realización del programa.

Por último se tiene que tomar en cuenta la ropa, esta debe ser adecuada para cada ejercicio.

Si el ejercicio se va a realizar con ropa incómoda, no se tiene el mismo rendimiento puesto que no existe libertad de movimiento , es por eso que la ropa debe ser ligera, holgada, con el calzado idóneo. En el caso de ejercicios de atletismo, basquetbol, fútbol, volibol, se recomienda tenis de cuero o de nylon y en el caso de la gimnasia, zapatilla o el pie descalzo.

A continuación se presenta un cuadro de lo que es la progresión de la enseñanza en el ejercicio físico:

CUADRO SINOPTICO DE LA PROGRESION DE LA ENSEÑANZA.-

- 1.- Preparación o calentamiento.
- 2.- Motivación
- 3.- Explicación: a) Explicación objetiva - esta tiene que ser práctica
b) Explicación Breve- se describe lo esencial.
- 4.- Demostración: a) Al mismo tiempo que la explicación
b) Después de la explicación
c) Por medio de un monitor
d) Por medio del maestro
- 5.- Descomposición del movimiento en partes
- 6.- Mecanización
- 7.- Práctica: a) ejercicios elementales
b) Ejercicios de mayor grado de dificultad
c) ejercicios en situaciones semejantes al juego
d) Juegos chicos
- 8.- Corrección individual o general
- 9.- Observación
- 10.- Evaluación
- 11.- Relajación

IV.3 Actividades Aplicables a los trabajadores.

La ejercitación natural está constituida por los movimientos de la marcha, salto, carrera (mencionados en el inciso anterior), lanzamiento, defensa personal, natación, etc., que pueden ser practicados en forma sintética o analítica, haciendo trabajar los músculos y articulaciones uno a uno o por grupos, que intervienen en esas actividades naturales.

En la práctica, casi todos los sistemas o sesiones de ejercitación física, se componen de ejercicios sintéticos y analíticos.

El deporte utiliza casi todos los ejercicios naturales, ya sea basquetbol, beisbol, voleibol, tenis, etc.; implican la marcha, salto, lanzamiento, pero con un carácter violento y sus esfuerzos unilaterales.

Para el entrenamiento depende de las cualidades y aptitudes de los trabajadores. El objetivo del entrenamiento es que parte del aprendizaje de una técnica, logre la progresión del sujeto, con el fin de permitirle al máximo sus posibilidades.

" Es importante en la práctica graduar la duración, la intensidad y la amplitud de cada ejercicio, así como variar la forma de realizarla según el sujeto". (64)

El joven o adulto, hombre o mujer que han aprendido a disfrutar de la actividad y que poseen intereses y habilidades que hacen de la participación de estas actividades un placer y buscan la manera de proseguir esas prácticas.

Los ejercicios que se pueden aplicar a los trabajadores, son ejercicios y actividades de desarrollo, series de calentamiento, ejercicios -- fundamentales y adicionales de desarrollo, prácticas al aire libre, ejercicios en aparatos.

(64) Gillén de Rezzano Clotilde. op.cit, p.296

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES DE DESARROLLO.-

Los períodos destinados a la educación física deberán incluir ejercicios de desarrollo durante 15 minutos como mínimo diariamente y de actividades de esta índole para todos, bajo la dirección del capacitador deportivo. Por medio de estos ejercicios en forma constante se puede desarrollar fuerza y resistencia, especialmente cuando ocurre un aumento constante en el número de veces que se repiten.

Para que resulte más efectivo y lograr los objetivos, es necesario ejecutar los ejercicios en buena forma, exactamente como son descritos y con energía en cada movimiento; aumentar el número de veces que se ejecute cada ejercicio, a medida que la capacidad del participante aumente; tratar de que el esfuerzo sea sostenido sin descanso ni pausa entre ejercicios.

Los ejercicios que se recomiendan se dividen en tres categorías:

- 1- Series de calentamiento, que deberán efectuarse al principio de cada período.
- 2- Ejercicios fundamentales que deben incluirse en cada sesión.
- 3- Ejercicios adicionales para el desarrollo general.

CONDICIONES BASICAS PARA QUE APRENDAN LOS TRABAJADORES.

- 1- La atmósfera de la clase debe ser cálida, amistosa, libre de temores, amenazas, etc.
- 2- Las relaciones entre trabajador y capacitador debe ser amistosa.
- 3- El trabajador debe ser activo dentro de las clases.
- 4- El salón donde se imparta el curso de educación física debe de tener buena iluminación, limpio, arreglado, buena ventilación, si cuenta con aparatos, estos deben estar en las mejores condiciones posibles". (65)

IV.4 Pruebas de capacidad física y evaluación.

Existen pruebas para evaluar el desarrollo físico; éstas han formado parte de los programas de educación física desde hace mucho tiempo.

Únicamente mediante pruebas se pueden establecer normas, éstas nos proporcionan los mejores medios para medir el progreso y diagnosticar debilidades.

Las pruebas de capacitación física proporcionan una autoevaluación y una fuerte motivación de desarrollo, los programas de instrucción deberán estar basados en las habilidades de los sujetos para satisfacer o sobrepasar las marcas de las pruebas.

Los programas de educación física deben incluir un núcleo de actividades de capacidad física, proyectadas para desarrollar fuerza, velocidad, agilidad, equilibrio, coordinación, flexibilidad, resistencia muscular, buena postura y mecánica del cuerpo, eficiencia orgánica, etc.

Las actividades y los ejercicios deben afectar a todas las partes del cuerpo y a los sistemas, Estas progresivamente van siendo más complejas en la organización y en las habilidades y más exigentes en el desarrollo físico y en su control.

Los programas se adaptarán a las necesidades, intereses y capacidades de cada sujeto. "A todos los trabajadores se les debe encontrar motivaciones que los impulsen a los mayores niveles de su preparación física, - compatibles con sus capacidades". (66)

Los procedimientos de evaluación de la fuerza y la resistencia muscular nos permiten ver cual es la fuerza y resistencia funcional. Cada prueba mide grupos musculares que se usan sobre todo para mover el peso del cuerpo, son fáciles de calificar y se llevan a cabo de manera sencilla con una alta posibilidad de obtener mediciones fiables.

Una de estas pruebas son las sentadillas, cuyo propósito es determinar la fuerza y la resistencia de los músculos abdominales. Las dominadas prueban la fuerza y la resistencia muscular de los brazos y de los dorsales, se efectúan sosteniéndose de una barra, con las piernas colgadas y los brazos extendidos (para mujeres es con apoyo de sus pies en el piso, formando un ángulo recto).

Para evaluar la flexibilidad, hay que tomar en cuenta que este tipo de ejercicios tengan un índice razonable de la capacidad de extensión, es decir, que no se excedan de la flexibilidad normal; se entiende por flexibilidad "la capacidad de usar un músculo hasta el máximo de su movimiento". (67) en general miden la amplitud del movimiento.

En cuanto a las pruebas de capacidad motora indican el potencial que tiene una persona para determinados deportes. En las pruebas no se examinan todos los rasgos referentes a la capacidad motora, sin embargo, ejercicios como la carrera de agilidad y los saltos, son excelentes índices de una capacidad atlética general.

En la carrera de agilidad se mide la capacidad de moverse con rapidez, la velocidad y el equilibrio; el salto prueba la fuerza de los extensores de las caderas, rodillas y tobillos.

Otro de los ejercicios de flexibilidad se hace levantando una pie
na sobre la barra, o cualquier otro objeto como una mesa o silla, el propó
sito es estirar el tendón de aquiles, en la parte inferior de la pantorri-
lla.

Todas las pruebas que se han presentado en este capítulo, se admi-
nistran con facilidad y son eficaces para calificar el estado físico. El
éxito del programa de pruebas depende de la administración precisa y cuida
dosa al seleccionar las pruebas.

CAPITULO V

PLAN ESTRATEGICO PARA LA CAPACITACION

DEPORTIVA EN UNA EMPRESA.

- I N T R O D U C C I O N -

Con este capítulo se pretende proporcionar a los trabajadores la práctica continua de actividades físicas en su lugar de trabajo , por medio de rutinas de ejercicios adecuados a la condición física y a la edad de quien los ejecute.

Está claro que una actividad física regular y vigorosa es la mejor manera de garantizarse una vida larga y productiva.

La tecnología ha influido a que la gente vuelva cada vez más inactiva. Antiguamente los trabajadores desempeñaban horas de fatigá en sus trabajos, actualmente son automáticos debido a los avances tecnológicos, está claro que estos avances han mejorado la tecnología; pero cada vez es más la inactividad física que es causa de muchas enfermedades como la obesidad , mala circulación de la sangre, etc.

La solución a estos problemas es llevar toda una serie vigorosa de actividades físicas, para ello es necesario adquirir hábitos benéficos de ejercicio para alcanzar y mantener un nivel de condición física que nos ayude a desempeñar eficaz - mente las labores de trabajo y también a alcanzar una integración de la personalidad.

OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer a los trabajadores, la importancia que tiene la educación física para el desempeño eficaz de sus funciones, así como en el desarrollo integral de su propia persona, creando hábitos que ayuden a su bienestar bio-psico-social.

Identificación del problema de investigación.-

Con este trabajo se pretende ayudar a los trabajadores que por medio de la actividad física desarrollen sus facultades tanto físicas como mentales, adquiriendo una mejor condición para que puedan desarrollarse y adaptarse en la sociedad actual.

Se pretende ayudar a l departamento de capacitación de la empresa ya que la Educación Física es indispensable al trabajador; la salud, la fuerza, el vigor, la agilidad y la resistencia son cualidades necesarias en el buen desempeño de sus labores, para que desarrollen lo mejor posible sus facultades físicas dentro de la empresa, por que actualmente esta área no tiene mucha difusión.

Las empresas pueden fomentar el deporte en sus trabajadores haciendo énfasis en la importancia que tiene la actividad física para mantenerlos sanos, y además, al margen de los vicios que poco a poco le van restando facultades que posteriormente proyecta dentro de sus labores de trabajo.

Se puede tomar también como un tipo de terapia ocupacional, que les puede servir de motivación para las actividades que realizan.

Desde el punto de vista pedagógico la educación física además de liberar al hombre de ciertos vicios desarrolla la voluntad creando buenos hábitos. Si el deportista lucha por superarse, se desenvuelve en el deporte y junto con el intelecto llega a obtener una formación integral.

La educación física como medio educactivo de caracter básico y general; contiene toda forma de activación física del hombre, que antecede a cualquier actividad especializada.

La educación física, al tener como agente a l movimiento, utiliza el juego como uno de los medios más eficaces para cubrir su función y es así como los juegos de expresión corporal, individuales y colectivos, incluyen desde los juegos más preliminares, hasta aquellos que al estandarizarse a nivel universal y sometidos a una alta organización, son reconocidos como deportes.

El deporte como expresión especializada de la educación física tiene en cuanto a la contribución que hace en el desarrollo integral de la persona el desenvolvimiento biológico, psicomotor y de adaptación social. Luego el deporte, siendo contenido y medio de la educación física, es elevado a la categoría de actividad deportiva-educativa; el deporte como juego, es reconocido como la actividad física del ser humano con fines eminentemente recreativos.

El cultivo de la motricidad en el hombre es muy importante ya que por medio de la educación física ayudamos al hombre a realizarse por medio del cuerpo. Por lo tanto ésto va a ayudar a los trabajadores a desarrollarse y convivir mejor en la sociedad en la que viven.

El deporte fomenta el espíritu de servicio, trabajo en equipo, la superación personal, espíritu de competencia, en fin, el desarrollo integral de la persona.

Formulación del problema.-

Con este trabajo se comprueba la necesidad que tiene la educación física como medio de formación integral de la personalidad.

Fomentar más este tipo de actividades dentro de la empresa. La salud, el estado de equilibrio y del buen funcionamiento del organismo, traen consigo en el ser humano el sentimiento de alegría, de bienestar, de seguridad. Por ello, independientemente de su valor propio, constituye un factor importante en la integración de la personalidad.

La educación física como factor de ayuda pedagógica tiene ante sí la fundamental tarea de ver realizados en el trabajador los valores vitales (salud mental y física), también puede contribuir al desarrollo de habilidades que posiblemente carece.

Uno de los problemas más importantes sería la disposición que tenga el trabajador para realizar este tipo de actividades fuera de sus labores de trabajo en la empresa.

La Importancia de la Educación Física en el Ser Humano.-

Los beneficios que la educación física genera en el ser humano, tanto en lo físico como en lo mental, favorecen el desenvolvimiento del hombre en su vida cotidiana, ya que el deporte, que forma parte de la educación física, ayuda a mejorar la condición física del individuo, siendo además una opción positiva para la ocupación del tiempo libre, así como un buen medio para canalizar las agresiones y frustraciones, ya que brinda satisfacciones que estimulan la autorealización.

La educación física, medio educativo de carácter básico y general; contiene toda forma de activación física del hombre, que antecede a cualquier actividad especializada. Al tener como agente al movimiento, utiliza el juego como uno de los medios más eficaces para cubrir su función y es así como los juegos de expresión corporal, individuales y colectivos, incluyen desde los más preliminares, hasta aquellos que al estandarizarse a nivel universal y sometidos a una alta organización, son reconocidos como deportes.

El deporte, tiene en cuanto a la contribución que hace en el desarrollo integral de la persona el desenvolvimiento biológico, psicomotor y de adaptación social. Luego el deporte, siendo contenido y medio de la educación física, es elevado a la categoría de actividad deportiva-educativa; y por tanto, el deporte como juego, es reconocido como la actividad física del ser humano con fines eminentemente recreativos.

POR QUE PREOCUPARSE POR LA EDUCACION FISICA.-

Hoy en día la mecanización y lo sofisticado de los aparatos que ahorran trabajo para hacer la vida práctica y más fácil, en cierto modo nos perjudica, por que nos priva de una actividad física muy valiosa para el bienestar de nuestro cuerpo.

Una de las causas de la falta de aptitud física puede ser por deficiencias orgánicas, infecciones o por ejercicios insuficientes. Otra de las causas del problema de la educación física es el progreso técnico que ha contribuido a reducir el esfuerzo muscular de la vida diaria; la solución podría ser la provisión de ejercicios adecuados.

Los músculos que no se ejercitan se volverán cada vez más débiles e ineficientes. Los músculos débiles de la espalda provocan dolor en la parte inferior; se estima que el 90% de los dolores de espalda pueden eliminarse, aumentando la fuerza muscular por medio de ejercicios.

Un abdomen abultado y colgado que es el resultado de músculos abdominales débiles y exceso de grasa, es perjudicial para una buena postura.

La actividad física vigorosa y continua desempeña un papel importante para el bienestar y el bien vivir de las personas. Una persona que tiene buena condición física es menos susceptible a enfermedades y heridas comunes y si llega a enfermarse o a lastimar se recupera más rápido.

La eficacia del corazón, pulmones, y otros órganos pueden ser mejorados por medio del ejercicio constante y vigoroso.

El ejercicio ayuda a controlar el peso y también a reducir la tensión nerviosa y emocional.

Se puede evitar el desperdiciar energía adquiriendo un nivel requerido, para realizarse normalmente las tareas diarias de trabajo. Esto se puede lograr suplantando la actividad física diaria, con un programa balanceado de ejercicios, aumenta conforme se incrementa progresivamente la carga de los sistemas orgánicos y musculares.

El ejercicio aumenta la resistencia y el vigor físico, proporcionando así una mayor reserva de energía para las actividades en el tiempo libre.

El ejercicio físico regula y promueve la salud en general, mejora notablemente el desarrollo muscular, flexibilidad en las articulaciones, capacidad de reserva del corazón, etc.

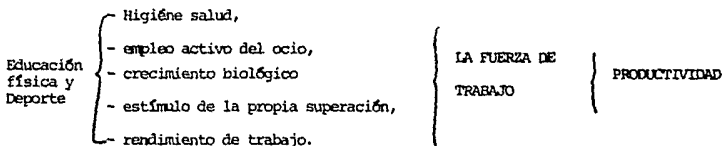
Con todo esto podemos concluir que nunca es tarde para empezar y seguir un programa regular de ejercicios.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS DENTRO DE LA CAPACITACION.-

A través de la capacitación se persigue, no sólo desarrollar las calificaciones ocupacionales de los trabajadores, sino también perfeccionar su nivel cultural y deportivo, y así, facilitar la adopción de responsabilidades individuales y sociales, cada vez mayores en la vida cotidiana y en el proceso de trabajo.

Cabe dentro de la capacitación la educación física y la formación deportiva de los trabajadores para que estos descubran la dignidad del -- trabajo y se identifiquen con él.

Por medio de la educación física y el deporte promovemos al -- trabajador:



Las actividades deportivas se pueden dividir en tres programas; uno de educación física y entrenamiento ocupacional, el cual se refiere a los programas de recreación física, simplemente diversión, descanso por medio de --- "hacer otra cosa", es un acondicionamiento físico para lograr la prevención integral de la salud, una condición física, desarrollo personal y adaptación social.

El segundo programa es el de enseñanza y capacitación deportiva; son las escuelas deportivas, donde se elaboran programas balanceados de ejercicio.

El tercero es el programa de competencias y desarrollo deportivo, los cuales requieren de una programación, dirección, coordinación y supervisión de eventos deportivos, para fomentar y dirigir el deporte en masa.

A) PROGRAMA DE RECREACION FISICA.- Dirigido a los trabajadores de la empresa en sus ámbitos de trabajo y de residencia.

Actividades orientadas a la integración Bio-psico-social del individuo en la comunidad y la ocupación adecuada de un tiempo libre.

OBJETIVO- Lograr la participación masiva de los trabajadores de la empresa en programas recreativos y deportivos que propicien la integración social en sus ámbitos de trabajo y de residencia.

ACTIVIDADES:

- Se determina un lapso de tiempo(de 10 a 15 minutos) en el desarrollo de sus actividades cotidianas, para ejecutar ejercicios físicos que propicien un mejor bienestar físico general, cordialidad y armonía en el centro de trabajo.
- Los trabajadores deben ser motivados para realizar diariamente actividades físicas durante 15 minutos en su ámbito de trabajo, dirigido por un instructor voluntario de entre los trabajadores.
- Posteriormente se instrumenta un plan de actividades físicas para los trabajadores, que les permita realizar cada día la práctica física deportiva como parte de su vida ordinaria y que coadyuve a prevenir padecimientos o algunas enfermedades a través de ejercicios físicos.

- Hay que crear un hábito de actividades físicas entre los integrantes de las diversas áreas de trabajo que conforman la empresa.
- Se capacita a los instructores voluntarios para la eficiente operación del programa.
- A los trabajadores se les proporcionan alternativas de la práctica de actividades físicas en su lugar de residencia, por medio de información gráfica, rutinas de ejercicio adecuados a las condiciones físicas y a la edad de quién lo ejecute. Además de fomentar como hábito el realizar cotidianamente ejercicios físicos en su lugar de residencia con una orientación adecuada.
- Por medio de folletos y medios masivos de comunicación se les hace llegar a los trabajadores toda la información necesaria.

B) ESCUELAS TECNICO DEPORTIVAS.- Con el fin de proporcionar a los trabajadores de la empresa la oportunidad de adquirir una formación técnico-deportiva.

OBJETIVO- Lograr mediante el proceso enseñanza-aprendizaje la elaboración de programas balanceados y adecuados a la enseñanza sistematizada de un deporte.

DEPORTES:

- Futbol
- basquetbol
- volibol
- atletismo
- natación
- gimnasia (rítmica)

NIVELES DE ENSEÑANZA:

- Principiantes
- Intermedios
- Avanzados

ACTIVIDADES:

- Se instrumenta un plan de capacitación deportiva que favorezca el enriquecimiento de los conocimientos técnicos pedagógicos; con esto se trata de elevar la calidad de la enseñanza a través de la capacitación del personal profesional y voluntario que les permita desarrollar eficazmente sus actividades:

- * Administradores deportivos
- * Entrenadores
- * Profesores de educación física
- * Voluntarios

La capacitación se puede dar a través de cursos, conferencias o clínicas deportivas.

C) COMPETENCIAS Y DESARROLLO DEPORTIVO.- Encausar debidamente a los trabajadores la práctica organizada y programada de actividades deportivas permanentes durante todo el año.

OBJETIVO- Desarrollar e incrementar el deporte organizado y competitivo entre los trabajadores dentro y fuera de la empresa.

ACTIVIDADES:

- A los trabajadores se les proporciona la práctica deportiva a través de juegos organizados que se hace realizando torneos deportivos interiores.

Para lograr el desarrollo de estos torneos interiores se requiere de las siguientes acciones:

- a) Programación y adecuación de las áreas de competencia.
- b) Difusión de los torneos a realizar a través de carteles, volantes , convocatorias.
- c) Adquisición del material deportivo necesario para el desarrollo del torneo.
- d) Elaboración de los documentos técnicos como las cédulas de inscripción ,las credenciales, programación de juegos, concentrado de resultados, gráficas del estado del torneo.
- e) De acuerdo a los equipos o deportistas participantes ,hay que diseñar el sistema de competencia.
- f) Obtención de los premios para los equipos vencedores.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS:

- * futbol
- * basquetbol
- * volibol
- * atletismo
- * natación
- * gimnasia

RAMAS: Varonil y femenil

CATEGORIAS: primero, segundo y tercer nivel.

- Difusión de la imagen de la empresa por medio de equipos representativos en diversos deportes.

C O N C L U S I O N E S

Al terminar el presente trabajo, se llegó a las siguientes conclusiones:

1a. En primer lugar, sabemos que el hombre es un ser bio-psico-social, por lo cual encontramos tres áreas de desarrollo; la afectivo-social, la cognoscitiva y la psicomotriz, en las cuales deben recibir una educación adecuada, para que logre su autorrealización y llegue a la perfección.

2a. La educación ayuda a que el hombre llegue a ser íntegro cuando adquiere una serie de formaciones tales como la moral, la religiosa, la social, la sexual, la estética, la afectiva, la intelectual, la física, la artística. Además, esta "integridad" ayudará al hombre a contribuir con el bien de la comunidad.

3a. El ser al recibir una educación física, practicar ejercicios y hacer deporte, esto lo puede ayudar a ser autosuficiente, a aceptar la derrota y a desarrollar un sentido de actividad conforme a sus posibilidades específicamente humanas como la inteligencia y la voluntad.

4a. Desde el punto de vista psicológico y físico, el ejercicio, además de fomentar y conservar la salud, garantiza ahorrar reservas suficientes para las actividades cotidianas

permitiendo al individuo hacer su trabajo con más eficiencia, ayudándolo también a que se adapte mejor a su ambiente y a la sociedad que lo rodea.

5a. También podemos concluir que el pedagogo, siendo un especialista de la educación, le corresponde ayudar a la adecuación del trabajo según quien lo realice, ayudando (por medio de una adecuada orientación), a conseguir los medios más indicados para que la persona logre su formación integral.

6a. El pedagogo, dentro de la empresa, trabaja dentro del área de recursos humanos, por lo tanto, está ubicado dentro de los departamentos que se orientan hacia la formación del personal, asesorándolos, supervisando y planeando los programas educativos, todo ello comprendido dentro de la "capacitación de personal".

7a. También el pedagogo está capacitado en otras áreas como la filosófica, la psicológica, además de la didáctica y la administrativa, por lo que su campo de trabajo es muy amplio y de gran servicio dentro de una empresa.

8a. Debido al amplio campo de trabajo y de servicio del pedagogo dentro de la empresa surge la necesidad de emplearlo como personal especializado ya que al educar por medio de la capacitación, el hombre va modificando actitudes, mejorando conductas, resolviendo problemas, etc., logrando así el mejoramiento

de la empresa, su propia permanencia en ella y con ayuda de una mejor condición física, con menos cansancio y mayor rendimiento le será más fácil realizar todo lo anterior.

9a. Respecto ya al deporte mismo, con una preparación previa, se puede lograr métodos y pruebas de capacidad física para aplicarlas en un programa balanceado de ejercicios, seleccionando también actividades de acuerdo a su edad, sexo y condición.

10a. Por lo anterior, un plan estratégico para la capacitación deportiva, pretende proporcionar al capacitador deportivo un instrumento sistemático para llevar a cabo un programa de actividades que posibilite la atención de necesidades específicas en la empresa.

B I B L I O G R A F I A

- ACOSTA RONQUILLO, Fernando. Gimnasia deportiva y recreativa. 1a. ed.,
Edit. Avante, S.A., México, 1986, 139 pp.
- ARANGUREN, Fernando, et. al. Pensamiento empresarial mexicano. 3a. ed.,
Avance editorial, Monterrey, México, 1977.
- ARIAS GALICIA, Fernando. Administración de recursos humanos. Edit. Trillas,
México, 1973, 536 pp.
- BALLESTEROS E., Emilia, et. al.. La educación de los adolescentes. 9a. ed.
Edit. Patria, S.A., México, 1982, 328 pp
- BANDET J., ABBIE M. La educación física de los niños. Edit. Marfil, S.A.
España, 1969, 204 pp.
- BILBROUGH A. y JONES P. Didáctica y desarrollo de la educación física.
Edit. Kapelus, S.A., Buenos Aires, 1978.
- BLOCK, Alberto y AGUILAR, José Antonio, et. al. Desarrollo de las capacidades administrativas. 1a. ed. Edit. Trillas, S.A.
México, 1978.
- COOPER, Keneth H. Ejercicios aerobicos. 14a. ed., Edit. Diana, México, 1982,
255 pp.
- CORDERO, Gonzalo. Educación física escolar. 5a. ed., Edit. Pax-México,
1985, 117 pp.

- ESPENCHADE, Anna S. La Educación física en la escuela primaria. Librería del Colegio de México, 1976, 42 pp.
- FERRER PEREZ, Luis. Tópicos para instructores de empresas. Edit. CECSA
- GARCIA HOZ, Víctor. Principios de pedagogía sistemática. Edit. Rialp, Madrid, 1970.
- GETCHEL, Bud. Condición física. ¿Cómo mantenerse en forma? Edit. LIMUSA, 2a. ed., México, 1984.
- GHISELLI, Edwina y BROWN, Clarence W. Psicología industrial. 1a. ed., Edit. Letras, S.A., 1959, 492 pp
- GOMEZ ROBLEDA, Carlos. La psicología del trabajo y sus relaciones mexicanas. México, D.F., 1955, 163 pp
- GUILLEN DE REZZANO, Clotilde. Didáctica especial. 10a. ed., Edit. Kapelusz, S.A., Buenos Aires, 1980, 316 pp.
- GUZMAN VALDIVIA, Isaac. Problemas de la Administración de empresas. 1a. ed. Edit. LIMUSA, 1955, México.
- KIEKERMANS, A. Filosofía de la Educación. Edit. E. DIEDERIKS, Jena, 1930
- KIEKERMANS A. Pedagogía General. Edit. Herrero, Barcelona, 1977, 556 pp
- KOCH K. Condicionamiento físico para la juventud. Edit. Kapelusz, S.A. Buenos Aires, 1978, 112 pp.

- KRIECK E. Psicología de la empresa. 8a. ed., Edit. JUS, México, 1977.
- LARROYO, Francisco. La ciencia de la educación. 11a. ed., Edit. Porrúa, S.A., México, 1969.
- LAVIN UGALDE, Antonio. México en los juegos olímpicos. Edit. Ramón Sopena Barcelona, 1970. (Eje,plar unico para periodfastas)
- LISTELLO A., CLERC P., GREEN R. Recreación y educación ffsico-deportiva. Edit. Kapelusz, S.A., Buenos Aires, 1978, 328 pp.
- LOURENCO FILHO, M.B. Organización y Administración escolar. 1a. ed., Edit. Kapelusz, S.A., Buenos Aires, 5a. ed., 1974.
- MATOS, L.A. Compendio de didáctica general. Edit. Kapelusz, Buenos Aires, Argentina, 1963
- MORADO DANTE. Pedagogía. 2a. ed., Edit. Luis Miracle s.a., Barcelona 1961. 444pp.
- NAGLE FREDRICKA, Charles. Skill development through, games and rythmic actives. Edit. The National Press. Palo Alto, California, 1966, 310 pp.
- NERICI, Imideo. Hacia una didáctica general y dinámica. Edit. Kapelusz, Buenos Aires, 1972, 541 pp.

- PASCHEN, Konrad. Planes y clases de educación física. Edit. Kapelusz, S.A., Buenos Aires, 1978, 212 pp
- PEARSON C., Eric. Guía de educación física para el maestro. Edit. Biblioteca del educador contemporáneo (serie menor) No. 7.
- REIMPLEIN, Heins. Tratado de psicología evolutiva. Edit. Labor, México, 1971.
- RIBERIRO DA SILVA, Athayde. Psicología del deporte y preparación del deportista. Edit. Kapelusz, Buenos Aires, 1978, 128 pp.
- RODIL URREGO, Florencio y MENDOZA TREJO, Foo. Conceptos fundamentales sobre la organización. 1a. ed., Edit. Trillas, México, 1980, 219 pp.
- SANCHEZ HIDALGO, Efraín. Psicología educativa. Edit. de la Universidad de Puerto Rico. 9a. ed., 1982, España, 586 pp.
- SEYBOLD, Anee Marie. Principios pedagógicos en la educación física. Edit. Kapelusz, Buenos Aires, 1978, 192 pp
- SEYBOLD, Anne Marie. Principios didácticos en la educación física. Edit. Kapelusz, Buenos Aires, 1978.
- SHELDON L. Fordham, CAROLANN, Leaf. Educación Física y deportes. 1a. ed., Edit. LIMUSA, S.A. de C.V., México, 1982, 399 pp

RUIZ AMADO, Ramón. Educación Intelectual .Edit. Librería Religiosa. Barcelona 1942. 431pp.

PLIEGO, María. Valores y autoeducación 4a. ed. Edit. Minos México 1982.

SILICED, Alfonso. Capacitación y desarrollo de personal. 2a. reimpresión, 1985, Edit. LIMUSA, México, 152 pp

TIFFIN, Joseph y Mc CORMICK, Ernest, J. Psicología industrial. 11a. ed., Edit. Diana, 1976, 593 pp.

VALLEJO, José M. Educación personalizada. 1a. ed. Edit. Progreso, S.A., 1975

VAN SIECKLE, John. Introducción a la economía. 1a ed. Edit. Uteha, México, 1959.

C U R S O S

SUBSECRETARIA DEL DEPORTE

DIRECCION GENERAL DE CENTROS DE EDUCACION FISICA

DEPARTAMENTO DE CAPACITACION TECNICO-DEPORTIVA

GARCIA V., Blanca Olivia. Curso de capacitación para entrenadores básicos.

Paquete didáctico de teoría general del entrenamiento. S.E.P., 71 pp

HERNANDEZ A., Sergio. Curso para multiplicadores de entrenadores básicos.

S.E.P., 1982.

KOVACI, Nicolae. Preparación predeportiva. 1er. curso para multiplicadores de promotores deportivos. , S.E.P., 146 pp.

MARTINEZ MUÑOZ, Francisco. Recreación y desarrollo humano. Curso para multiplicadores de promotores deportivos, 1982.

OCAMPO, Felipa y otros. Higiene y primeros auxilios. Curso para multiplicadores de promotores deportivos. 1a. ed. febrero-marzo, 1982, S.E.P., 86 pp.

PRIMERA JORNADA PEDAGOGICA. Recursos didácticos de Educación Física, 1982

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA. S.E.P. Subsecretaría de la Juventud, la recreación y el deporte. Septiembre, 1977, DEF (Dirección de Educación Física).

VALDEZ, Demetrio. El juego organizado como técnica recreativa. Curso para multiplicadores de promotores deportivos, febrero, 1982.

ENCICLOPEDIAS

- ENCICLOPEDIA MUNDIAL DEL DEPORTE. Tomos consultados del 1 al 6, Edit. Uteha, España, 1982. Colaboradores: Daniel Wirs, Maurice Vidal, Oliver Margot, Daniel Just.
- GRAN ENCICLOPEDIA RIALP. "GER", Madrid, Rialp, 1971. Tomos consultados: XVII, voz: Pedagogía, voz: Educación.
- ENCICLOPEDIA TEMATICA SOPENA (ETS) Barcelona, 1984, Edit. Ramón Sopena, S.A. Tomos consultados: XI, Deportes.

TESIS CONSULTADAS

BOLIO Y ARRIAGA, Héctor Alfonso. Técnicas de capacitación y desarrollo de ejecutivos. Tesis de la licenciatura en Administración de Empresas, Facultad de Comercio y Administración, 1970, UNAM, 101 PP

LERMA JASSO, Héctor. La radicalidad de la educación. Tesis de la licenciatura de Pedagogía., 1980, 138 pp

MENDEZ GUTIERREZ, Ma. del Carmen. Algunas consideraciones sobre la necesidad del pedagogo en la empresa. Tesis de la licenciatura de Pedagogía, julio, 1977, 170 pp.

--: TESIS PROFESIONALES --:

MECANOGRAFIA E IMPRESION

Campeche No. 156 . - - - - Col. Roma

México, D. F. - - - - 06700

564-3954 ★ 584-8153