

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

**ACTIVIDAD DEPORTIVA
Y CULTURAL**

BENJAMIN ENRIQUE LA TORRE ROMERO

ROCÍO ATENCIA MAGALLANES

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE

COORDINADOR: BENJAMIN LA TORRE ROMERO

PRIMERA UNIDAD: CONOCIMIENTO DEL DEPORTE

1. CONCEPTO DE SOPORTE
 - 1.1. EL SOPORTE DEL DEPORTE: EL JUEGO
2. CONCEPTO DE CONOCIMIENTO
 - 2.1. EL CONOCIMIENTO EN EL DEPORTE
 - 2.2. CONCLUSIONES
3. CONCEPTO DE DEPORTE
 - 3.1. LA CIENCIA DEL DEPORTE

SEGUNDA UNIDAD: LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS TICS EN LA SOCIEDAD DEL CONOCIMIENTO

1. ADAPTACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS AL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.
2. PROPUESTAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TICS EN EDUCACIÓN FÍSICA.
3. INTERNET EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.
4. CONCLUSIONES

TERCERA UNIDAD: LA GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO EN EL SECTOR DEPORTIVO: REALIDADES Y COMPLEJIDADES

1. GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO Y APRENDIZAJE EN EL SECTOR DEPORTIVO.
2. CONCLUSIONES

CUARTA UNIDAD: EL EQUIPO O CUERPO INTERDISCIPLINARIO O MULTIDISCIPLINARIO DEPORTIVO

1. DEFINICIÓN
2. OBJETIVOS
3. DESARROLLO DE SISTEMAS
4. RELACIÓN DEL PROBLEMA EN EL CONTEXTO DE ESTUDIO

QUINTA UNIDAD: SISTEMA DE ACTIVIDADES FÍSICO, DEPORTIVO Y RECREATIVAS PARA AUMENTAR EL DISFRUTE DEL TIEMPO LIBRE

1. INTRODUCCIÓN
2. DESARROLLO:

CAPITULO # 1: RESUMEN BIBLIOGRÁFICO

CAPITULO # 2: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

CONCLUSIONES

SEXTA UNIDAD: FACTORES CONDICIONANTES DEL DESARROLLO DEPORTIVO

1. APROXIMACIÓN AL ESTADO DE ARTE
2. EL ENTRENAMIENTO
3. LOS FACTORES CONTEXTUALES
4. EL PERVERSO EFECTO DE LA EDAD
5. OTROS FACTORES CONTEXTUALES
6. REFLEXIONES

SEGUNDA PARTE

COORDINADOR: ROCÍO ATENCIA MAGALLANES

SÉTIMA UNIDAD: DESARROLLO FÍSICO: ACTIVIDADES DE DEPORTE, GIMNASIA, DANZA Y REACREACIÓN

- ¿QUÉ ACTIVIDADES DE DESARROLLO FÍSICO PRACTICAMOS?
- DIFERENCIAS ENTRE DEPORTE Y RECREACIÓN

OCTAVA UNIDAD: ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

- ¿CÓMO DEBE SER COMPRENDIDA LA CULTURA Y LA CIVILIZACIÓN Y LAS FORMAS DE EXPRESIÓN Y MANIFESTACIONES?
- LAS FORMAS DE EXPRESIONES ARTÍSTICAS
- EL ARTE POPULAR

NOVENA UNIDAD: ACTIVIDADES CULTURALES

- CREACIÓN DEL HOMBRE Y PATRIMONIO CULTURAL.
- EJERCICIOS
- RESUMEN
- BIBLIOGRAFÍA
- LECTURA
- ACTIVIDADES
- AUTOEVALUACIÓN
- ACTIVIDADES
- AUTOEVALUACIÓN

INTRODUCCIÓN

La tecnología y el deporte se dan la mano en todo momento de la historia. Trajes que se ajustan a tu cuerpo como un guante; tenis que se adaptan a cada milímetro de tu pie; ropa que te permite sudar y no mojarte; bebidas energéticas; aditamentos especialmente diseñados a la medida de cualquier atleta para que pueda alcanzar las mejores marcas, es prácticamente imposible concebir uno sin que aparezca el otro, pues los avances han creado nuevas tecnologías y materiales que pueden marcar la diferencia entre ser campeón del mundo o quedar en segundo lugar.

Asimismo otro importante instrumento para que un deportista pueda alcanzar los objetivos propuestos es la de contar con un buen equipo multidisciplinario, que orientará y contribuirá con su profesionalidad individual y colectiva a conseguir estos propósitos.

El texto está dividido en dos partes: Primera Parte: Primera Unidad, desarrolla los Conceptos de Soporte, Conocimiento y Deporte en general, en la Segunda Unidad se trata el tema de la Educación Física y las tics en la sociedad del conocimiento, sus nuevas tecnologías, el internet como parte de su avance, en la Tercera Unidad se abordará el tema de Gestión del Conocimiento en el Sector Deportivo: realidades y complejidades, y en la Cuarta Unidad: El Equipo o Cuerpo Multidisciplinario Deportivo; en la Quinta Unidad se tratará sobre el Sistema de Actividades Físico, Deportivo y Recreativas para aumentar el disfrute del Tiempo Libre; la Sexta Unidad se refiere a los Factores condicionantes del Desarrollo Deportivo. En la Segunda Parte, Séptima Unidad, se refiere al desarrollo físico; y la Octava Unidad trata de actividades artísticas.

PRIMERA PARTE



PRIMERA UNIDAD: CONOCIMIENTO DEL DEPORTE¹

1. CONCEPTO DE SOPORTE

De acuerdo al uso que se le dé al mismo, el término soporte puede referir diversas cuestiones.

En su sentido más amplio, un soporte será aquel apoyo o sostén que presenta un determinado objeto; el soporte de la lámpara es de plástico, por ello ten cuidado cuando lo toques.

Por otra parte, también se llama soporte a aquella superficie sobre la cual se aplica el color en una pintura. Su destino es el de cumplir el cometido de portar el fondo y las capas de pintura. En este sentido, junto con el color, el soporte es el elemento fundamental cuando de este tipo de arte se trata.

Existe una diversa cantidad de soportes y eso nos lo demuestra la historia que nos ha presentado las más diferentes propuestas en materia de soportes, los cuales ostentan

sus muy particulares características en cuanto a texturas y absorción. Entre ellos se destacan: paredes, en el caso de pinturas al fresco o murales, tablas de madera, lienzos, papel y pergaminos.

También, en el ámbito informático, el término presenta una referencia: la cinta, el disquete, entre otros, en los cuales se almacena una información determinada, un documento, una imagen.

Por su lado, el soporte técnico es aquel tipo de servicio que proporciona una asistencia directa sobre el hardware o software de una computadora o de cualquier otro dispositivo electrónico, cuya principal misión resulta ser la de ayudar al usuario a resolver cualquier tipo de problemática que surja en el uso del mismo. En la actualidad, casi todas las empresas que comercializan, ya sea hardware o software le brindan a sus clientes el servicio de soporte técnico, en línea o bien a través de la línea telefónica.

En tanto, un soporte publicitario es uno de los varios subcanales de comunicación en los que se puede dividir un medio publicitario. En la tevé el soporte puede ser un canal, hasta la pausa publicitaria de determinada fecha.

Y finalmente, a instancias del análisis técnico, que es el estudio de la acción del mercado bursátil, la palabra soporte constituye uno de los dos conceptos fundamentales que maneja junto con el de resistencia. En este sentido, un soporte es el nivel de precio que se encuentra por debajo del actual y en el que se espera que la fuerza de compra supere a la de venta.

1.1. EL SOPORTE DEL DEPORTE: EL JUEGO²

El juego, suponemos es tan antiguo como la misma Humanidad. Cuando se analizan usos, costumbres, leyes, religiones, etc. En la historia de los hombres, el juego emerge como una actividad conectada a su cultura, no solo entre los niños sino también entre los adultos, existiendo casi siempre una neta división entre juegos de hombres y juegos de mujeres y por supuesto entre juegos de niños y juegos de adultos.

Menciono aquí el hecho de que existe una diferencia significativa entre deporte y actividad física, pero a los efectos de este artículo todavía sostendré el término deporte para hacerlo “jugar” con su significación anterior a esta nueva conceptualización.

Ver jugar a un niño en la actualidad quizás sea en muchos casos, ver jugar a los “antiguos”.

En los juegos los hombres expresamos nuestra personalidad y las diferentes proyecciones del yo tanto psicológico-objetivo como del yo subjetivo-trascendente. Un niño que juega, sabemos los psicólogos, podría salvarse de la desestructuración de su identidad, como en el caso de los niños psicóticos. Aquí soñar y jugar son hermanos de la salud psíquica. Toda una gama de expresiones tanto sensoriales como motores hasta las más elevadas, denominadas simbólicas, forman parte del juego humano. He aquí la diferencia entre los juegos de animales los que parecen siempre estar al servicio de la lucha por la sobrevivencia.

En el hombre el juego está al servicio de fantasías, adaptaciones, liberaciones y sobre todo creatividad en la que la imaginación “por ser” está en inmediata relación con el desarrollo pleno de las potencialidades de cada uno de nosotros. El juego también utilizado en los consultorios sirve como un elemento de diagnosis así también como una herramienta terapéutica. Allí donde la palabra falta, el juego adviene como un modo de comunicación inmediato y verídico.

Así como en el niño, el juego en los adultos con severos problemas de identidad y trastornos de personalidad, puede llegar a ser una actividad favorecedora para su reinserción en la sociedad, no el único modo terapéutico pero sí altamente complementario.

Ya conocemos que el principal “soporte” del juego es el mismo cuerpo en forma integrada, aun cuando en ciertos juegos lo mismo que en ciertos deportes, se utilizan áreas preferenciadas que tienen relación con la actividad lúdica.

De todos modos, también y como extensión del cuerpo y su mente, el niño y el deportista, utilizan objetos que podríamos denominar “transicionales” al estilo de Winnicott, tanto como juguetes naturales o tecnológicos específicos para cada juego o deporte. Hoy en día asistimos a la creación de tantos objetos tecnológicos que muchos juegos y deportes se apartan de las concepciones clásicas de tales, pero siempre guardando su esencialidad.

El deporte utilizará la integración asimilada de todo este tipo de juegos infantiles, solo que, ya como es obvio, de una manera sistemática y ordenada en cuanto a fines y objetivos. Este aspecto está referido predominantemente al área de lo psicológico evolutivo. Y será dentro de este aspecto que el juego infantil y el juego adulto, sirve de sostén no solo al placer, sino también a las futuras responsabilidades que el hombre asume en su vida.

Existen todavía muchas lagunas que recorrer en la relación de la Psicología General y la Psicología aplicada al Deporte. Esto ocurre en razón de la relativa “novedad” de esta especialización. Es así que la hipótesis que guió a este artículo relativo a la posibilidad de “quién juega bien, tendría mayores posibilidades de ser un buen deportista”, requeriría todavía mayores especulaciones y verificaciones. Que decir de una necesaria y profunda investigación sobre que “cada deporte es sostenido por una determinada estructura de personalidad” o viceversa?

Acaso aquel niño que resalta como líder en juegos no tendría mayores posibilidades de ser líder en deportes? O aquel niño o joven que jugando en grupo, podrá articularse mejor en todo deporte de equipo?

Bibliografía

1. <http://www.definicionabc.com/general/soporte.php#ixzz2r3Zx3vF5>
2. <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/juego.shtml>



2. CONCEPTO DE CONOCIMIENTO³

El conocimiento suele entenderse como:

Hechos o información adquiridos por un ser vivo a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad.

Lo que se adquiere como contenido intelectual relativo a un campo determinado o a la totalidad del universo.

Conciencia o familiaridad adquirida por la experiencia de un hecho o situación.

Representa toda certidumbre cognitiva mensurable según la respuesta a: ¿Por qué?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?

No existe una única definición de "Conocimiento". Sin embargo existen muchas perspectivas desde las que se puede considerar el conocimiento, siendo la consideración de su función y fundamento, un problema histórico de la reflexión filosófica y de la ciencia. La rama de la ciencia que estudia el conocimiento es la epistemología o teoría del conocimiento. La teoría del conocimiento estudia las posibles formas de relación entre el sujeto y el objeto. Se trata por lo tanto del estudio de la función del entendimiento propia de la persona.

Una actividad esencial de todo individuo en su relación con su entorno es captar o procesar información acerca de lo que lo rodea.

Este principio fundamental sitúa la actividad humana del conocer en un ámbito general propio de todos los seres de la naturaleza. El conocimiento, para el caso del hombre,

consiste en su actividad relativa al entorno que le permite existir y mantenerse y desarrollarse en su existencia. El caso específico humano incluye lo social y cultural.

Tan fundamental es esta actividad en la vida que todos "sabemos" lo que es el conocer y el conocimiento, con tal de que no tengamos que explicarlo.

Tal es la situación que ocurre con casi todos los conceptos verdaderamente importantes: la palabra es perfectamente conocida y su uso perfectamente dominado. Pero la palabra tiene una amplitud tan grande y su uso unos contextos tan variados que el concepto, tan rico y lleno de matices, resulta muy difícil de comprender y explicar.

Por lo que siguen existiendo numerosas teorías que intentan comprenderlo y explicarlo. Hoy día la ciencia habla de cognición o actividades cognitivas como un conjunto de acciones y relaciones complejas dentro de un sistema complejo cuyo resultado es lo que consideramos conocimiento.

La adquisición de conocimiento implica procesos cognitivos complejos:

- motivación, emociones
- percepción, sensaciones
- tendencia, aprendizaje
- conceptualización
- palabra, lengua y lenguaje
- endoculturación
- socialización
- comunicación
- asociación, inducción
- razonamiento, deducción
- conocimiento, verdad y cultura.

Hay muchos tipos de conocimiento perfectamente adaptados a sus propósitos:

- la mera acumulación de experiencia
- el conocimiento de la lengua
- las leyendas, costumbres o ideas y creencias de una cultura particular, con especial relevancia de las creencias religiosas y morales
- el conocimiento que los individuos tienen de su propia historia

- el «saber hacer» en la artesanía y la técnica
- el saber artístico
- la ciencia
- Gnosis Conocimiento intuitivo de todas las cosas.
- Conocimiento escolar.
- etc.

Todos esos conocimientos se desarrollan en un entorno o campo de cultivo común: la cultura basada en la tradición de una sociedad dada. En cada momento se genera información; sin embargo la cantidad de conocimiento humano es necesariamente limitada, sujeta a condiciones, y siempre quedarán problemas para los cuales el conocimiento de una sociedad o un individuo no son suficientes:

- el Universo
- el orden
- el origen y el final de la vida

Cuestiones que, por estar más allá de la experiencia posible, quedan fuera del marco de la ciencia experimental pero siempre abierta a la reflexión filosófica o a las creencias en explicaciones míticas.

La razón siempre cuestionará los marcos conceptuales, teorías, que explican y amplían el mundo como campo de la investigación del Universo.

Especial relevancia tiene el conocimiento científico en relación con la verdad. Las ciencias constituyen uno de los principales tipos de conocimiento. Propiamente es el conocimiento con mejor garantía de ser la interpretación que mejor realiza la función representativa del lenguaje, o, lo que es lo mismo, la mejor expresión de la verdad válidamente justificada de la realidad; la verdad científica es la que mejor representa la verdad reconocida y asumida por la Humanidad en cuantos seres racionales.

-Definición clásica de conocimiento: creencias verdaderas válidamente justificadas, esto es así porque las ciencias son el resultado de esfuerzos sistemáticos y metódicos de investigación colectiva y social en busca de respuestas a problemas específicos como explicaciones en cuya elucidación procura ofrecernos la interpretación adecuada del universo.

Hoy día, dada la interacción y mutua dependencia entre la ciencia y la técnica, hablamos mejor de conocimientos científico-técnicos y de programas de investigación.

Los conocimientos se adquieren mediante una pluralidad de procesos cognitivos: percepción, memoria, experiencia (tentativas seguidas de éxito o fracaso), razonamiento, enseñanza-aprendizaje, testimonio de terceros, etc. Estos procesos son objeto de estudio de la ciencia cognitiva.

Por su parte, la observación controlada, la experimentación, la modelización, la crítica de fuentes (en Historia), las encuestas, y otros procedimientos que son específicamente empleados por las ciencias, pueden considerarse como un refinamiento o una aplicación sistemática de los anteriores. Estos son objeto de estudio de la epistemología.

La importancia de este tipo de conocimiento científico-técnico y cultural, distingue a la humanidad de las otras especies animales. Todas las sociedades humanas adquieren, preservan y transmiten una cantidad sustancial de saberes, notablemente, a través del lenguaje. Con el surgimiento de las civilizaciones, la acumulación y la difusión de conocimientos se multiplican por medio de la escritura. A través de la historia, la humanidad ha desarrollado una variedad de técnicas destinadas a preservar, transmitir y elaborar los conocimientos, tales como la escuela, las enciclopedias, la prensa escrita, las computadoras u ordenadores.

Esta importancia va de la mano con una interrogación sobre el valor del conocimiento. Numerosas sociedades y movimientos religiosos, políticos o filosóficos han considerado que el acrecentamiento del saber, o su difusión, no resultaban convenientes y debían limitarse. A la inversa, otros grupos y sociedades han creado instituciones tendentes a asegurar su preservación, su desarrollo y su difusión. Así mismo, se debate cuáles son los valores respectivos de diferentes dominios y clases de conocimientos.

-Libros y Bibliotecas: En las sociedades contemporáneas, la difusión o al contrario, la retención de los conocimientos, tiene un importante papel político y económico, incluso militar; lo mismo ocurre con la propagación de pseudo-conocimientos (o desinformación). Todo ello contribuye a hacer del conocimiento una fuente de poder. Este papel explica en buena parte la difusión de la propaganda y las pseudociencias, que son tentativas por presentar como conocimientos, cosas que no lo son. Esto le

confiere una importancia particular a las fuentes de conocimientos, como los medios masivos y sus vehículos, tales como la prensa e Internet y al control de los mismos.

2.1. EL CONOCIMIENTO EN EL DEPORTE⁴

El profesional de estos tiempos, en cualquier ámbito que se desempeñe, requiere desenvolverse con eficacia, eficiencia, creatividad y una alta capacidad para la transformación, en el contexto de un mundo cada vez más complejo, la llamada sociedad del conocimiento.

Actualmente las ventajas competitivas de las organizaciones están en el conocimiento y es el recurso humano quien lo genera y lo difunde, por ello la gerencia moderna, centra su atención en la creación y distribución del conocimiento que las estimule a ser más competitivas en el entorno en que se desenvuelven.

La actividad física y el deporte son una parte integral de la sociedad y de la cultura, que afectan de formas muy variadas y en ocasiones importantes las vidas de los individuos y de los grupos sociales.

La evolución del Deporte, la Educación Física y la Recreación, la connotación que tienen para Cuba, el hecho de satisfacer necesidades, ya sea en oferta de actividades y servicios, competencias, espectáculos deportivos o en la construcción y mantenimiento de instalaciones, con recursos limitados y las necesidades mayores de estas, exige establecer prioridades.

En la actualidad una de las preocupaciones de los recursos humanos del deporte es lograr la perdurabilidad de las organizaciones, manteniendo el equilibrio con el medio en que se insertan, para lograrlo necesitan desarrollar procesos eficientes de gestión para preservar los conocimientos con que se cuenta y por otra parte, buscar y aplicar el conocimiento que se requiere para lograr resultados superiores en esta esfera.

Por otra parte, estamos viviendo una transición hacia la era del conocimiento y hay que armarse de herramientas, técnicas, métodos y estilos de dirección que permitan marchar a paso de gigantes ya que los cambios se producen de forma constante en la sociedad y requieren esfuerzos para lograr la realización humana y profesional de los recursos humanos de la cultura física.

En la actualidad, la Gestión del Conocimiento constituye una forma novedosa de gerenciar los procesos organizacionales de todo tipo, basándose fundamentalmente, en la utilización del capital humano como generador, portador y explotador, en el sentido apropiado, de los conocimientos que posee. (Hernández, 2004). Esto significa que son las personas las únicas que generan y llevan de manera explícita o tácita el conocimiento por lo que pueden utilizarlo en la transformación y mejora de los procesos de entrenamiento deportivo, recreación y educación física para, de esta manera, contribuir al desarrollo de una sociedad más sana y culturalmente superior.

La Gestión del Conocimiento es un enfoque gerencial que ha tomado fuerza en las últimas décadas; su disquisición teórica ha sido muy amplia pero poco práctica, son pocos los que han corrido el riesgo de incorporarse a una nueva forma de hacer, y de integrar lo que hasta ahora se encontraba en procesos aislados: la información, el capital humano y la tecnología. La diferencia radica en la arista por la cual nos acercamos a estos nuevos modelos de gestión empresarial que pueden constituir un eslabón importante en el desempeño de las organizaciones cubanas. (Artiles y García, 2004)

La Gestión del Conocimiento es la creación de conocimiento organizacional, debe entenderse como la capacidad orgánica para generar nuevos conocimientos, diseminarlos entre los miembros de una organización y materializarlos en productos, servicios y sistemas. Es la clave del proceso a través del cual las organizaciones innovan. (Nonaka ,1995)

Al respecto de la Gestión del Conocimiento Nonaka (2000) refiere: “En una economía donde lo único cierto es la inestabilidad, el conocimiento es una fuente segura de ventaja competitiva sostenible. Es por esto que surge la necesidad de incorporar novedosas herramientas que permitan generar la mejor utilización de estos recursos entre las cuales cuenta la gestión del conocimiento, a partir de un conjunto de procesos y sistemas los cuales pretenden que el capital intelectual de una organización aumente de forma significativa, mediante la administración de sus capacidades para la solución de problemas en forma eficiente”.

La Gestión del Conocimiento es el proceso de gestionar explícitamente los activos no materiales y existe para que la organización pueda buscar, generar, almacenar y

transferir el conocimiento y así conseguir aumentar su productividad y competitividad. Las ventajas competitivas de la gestión del conocimiento no están en la cantidad de conocimientos que se consigan reunir y almacenar sino más bien el uso que se haga de ellos. Por esto es necesaria la adopción de una cultura corporativa que fomente el intercambio y la colaboración entre los miembros.

El concepto general de Gestión del Conocimiento implica básicamente el desarrollo de la gestión estratégica de las siguientes áreas. (Blanchart, 2000):

- Gestión de la información.
- Gestión de la inteligencia.
- Gestión de documentación.
- Gestión de recursos humanos.
- Gestión de innovación y cambio.
- Organización del Trabajo.

Lara (2002) señala que se trata entonces de un proceso formal y de carácter integrador, cuya implementación está orientada en base a la respuesta a las siguientes interrogantes:

¿Qué procesos de nuestra organización tienen el mayor impacto en la línea de resultados?

¿Qué conocimientos, si lo tuviéramos en la organización, permitirían que esos procesos funcionaran con mayor efectividad?

¿Ese conocimiento ya está en la organización, pero no llega a los lugares adecuados en el momento preciso, o es un conocimiento que tendremos que adquirir fuera de la organización?

¿Quién utiliza el conocimiento?

¿Cómo podemos empezar a transmitir conocimiento a las personas?

Este autor destaca que los objetivos de la gestión del conocimiento son:

- Hacer visible el conocimiento y mostrar su papel en las organizaciones a través de diversas herramientas.

Actividades

-Desarrollar una cultura intensiva del conocimiento animando conductas de compartición, y actitudes preactivas de buscar y ofrecer conocimiento a lo largo de la organización.

-Construir infraestructuras de conocimientos, no sólo técnicas, sino también conexiones entre gente que estimulen la colaboración.

-Lo básico es entender que la base de la cadena de valor de la gestión del conocimiento en un programa bien implantado estaría compuesto por estos eslabones:

-Identificar el conocimiento.

-Capturar ese conocimiento.

-Codificarlo y almacenarlo, en la medida de lo posible.

-Hacerlo accesible. (Reyes, 2002)

Los autores Dandois y Ponte en el libro “El management del siglo XXI. Herramientas para los desafíos empresariales de la próxima década”, señalan que existen cuatro áreas específicas sobre las que deben actuar las organizaciones que quieran competir en la economía del conocimiento:

-Deben definir claramente cuál es el propósito de crear conocimiento organizacional y de qué manera este conocimiento se relaciona con la estrategia de la organización.

-Se deben crear estrategias de conocimiento y aprendizaje que permitan posicionar a la organización de manera exitosa.

-Se deben construir estructuras que permitan el aprendizaje organizacional y potencien el conocimiento.

-Se deben crear sistemas de retroalimentación que permitan medir el éxito y provean información para una modificación continua de las estrategias.

-Estos autores señalan que el conocimiento organizacional es definido como la información que posee valor y que es retenida en los sistemas de la organización, a

pesar de las “idas y venidas” de los individuos que colectivamente constituyen el sistema.

Pérez Capdevila (2003) en su libro “La Era del Conocimiento”, propone el siguiente proceso de Gestión del Conocimiento:

-Detectar: es el proceso de localizar las nuevas fuentes de conocimiento, las cuales pueden haber sido generadas tanto de forma interna (I+D, proyectos, descubrimientos, etc.), como externa (fuentes de información periódica, INTERNET, cursos de capacitación, libros, etc.)

-Seleccionar: proceso de evaluación y elección de cuáles fuentes de conocimiento serán explotadas por la organización.

-Generación: creación de nuevas ideas, el reconocimiento de nuevos patrones, la síntesis de disciplinas separadas y el desarrollo de nuevos procesos.

-Codificación: representación del conocimiento para que pueda ser accedido y transferido por cualquier miembro de la organización a través de algún lenguaje de representación (palabras, diagramas, estructuras, entre otros).

-Transferencia: es establecer el almacenamiento y la apertura que tendrá el conocimiento, ayudado por interfaces de acceso masivo (por ejemplo Internet o una Intranet), aplicando criterios de seguridad y acceso.

-Filtrar: una vez organizada la fuente, puede ser accedida a través de consultas automatizadas en torno a motores de búsquedas, tales como mapas de conocimientos, portales de conocimiento o agentes inteligentes.

-Almacenar: los resultados del proceso de filtrado deben ser presentados a personas o máquinas.

-Aplicar: el uso del conocimiento reside en el acto de aplicarlo al problema objeto de resolver. De acuerdo con esta acción es posible evaluar la utilidad de la fuente de conocimiento a través de una actividad de retroalimentación.

Como puede apreciarse, existen abundantes definiciones de Gestión del Conocimiento pero todas de una forma u otra se refieren a la habilidad que deben tener las personas para buscar, entender y manejar la información utilizando la tecnología y la compartición del conocimiento con el fin de mejorar los resultados de su trabajo, en el caso de la cultura física esto cobra mayor importancia en Cuba, ya que se cuenta con pocos recursos materiales y financieros, corresponde a los recursos humanos entonces, poner sus conocimientos y experiencias en función de los intereses sociales.

Numerosos autores han abordado el tema de la gestión del conocimiento como: Hernández (2004); Artilles y García (2004); Castro Díaz-Balart (2001); De Long y colaboradores (1997); Plaz (2000); Davenport (1999); Blanchart (2000); Pérez (2003); entre otros.

El análisis realizado nos mostró una serie de aspectos comunes:

- Necesidad de difundir el conocimiento existente.
- La gestión del conocimiento no es un hecho espontáneo, necesita un marco general y procesos específicos para llevarse a cabo.
- Responsabilidad de compartir el conocimiento.
- Necesidad de apoyo de la dirección.
- Necesidad de cambio en la cultura organizacional que puede ser un poderoso impulsor o una barrera para la utilización de los conocimientos.
- Relación entre la gestión del conocimiento y el desarrollo organizacional.
- La gestión del conocimiento debe contribuir al desempeño organizacional para el logro de mayores beneficios.
- Finalidad y objetivos claros, concretos y prácticos.
- La necesidad de estrategias para la gestión del conocimiento.
- La utilización de indicadores.

- Relación de la actividad con resultados finales o intermedios.
- Las personas son el elemento básico, porque son las que crean, adquieren, comparten y guardan y usan los conocimientos.
- Las Tecnologías de la Información y Comunicación son importantes soportes y facilitadoras del proceso y se requiere aplicarlas ampliamente.
- Interacción de todos los elementos del sistema.

Entre las limitaciones encontradas en los modelos y metodologías consultados para la gestión del conocimiento están las siguientes:

- Falta de estrategias y programas concretos.
- No queda explícita la forma de alinear el rumbo estratégico y la gestión del conocimiento.
- No se presta la atención requerida a factores clave; se ignoran las relaciones causa-efecto.
- Prevalencia de las herramientas informáticas por encima de los métodos y estilos de dirección.

La Gestión del Conocimiento promueve el aprendizaje de los individuos mediante la identificación, búsqueda, análisis, interpretación, sistematización de la información y su conversión en nuevo conocimiento, (aprender a aprender). Se evidencia el papel de la comunicación como vía para el intercambio y la transmisión de la información y el conocimiento entre los individuos, desde los productores de la información (autores) hasta los usuarios de esta (cuadros, personal técnico, investigadores, estudiantes) y los medios empleados en la transmisión desde las propias fuentes y recursos de información, hasta las tecnologías de la información y la comunicación.

Dos son las razones básicas que hoy convocan al desarrollo de la Gestión del Conocimiento: la primera, que el valor del conocimiento, su creación, socialización y protección orientado al desarrollo son retos actuales; la segunda, que la Sociedad del Conocimiento depende de una amplia cultura general, científica y tecnológica.

Por esas razones es necesario crear las bases de una cultura gerencial que reconozca el valor que tiene para una organización, el uso adecuado de la información y la importancia de utilizar y preservar los conocimientos adquiridos por sus recursos humanos en el tiempo, que se consideran a su vez, parte estratégica de su patrimonio. Esa cultura ha de estar presente en todos los directivos de la organización y sus trabajadores, esta aseveración adquiere mayor importancia en la esfera de la cultura física donde hay tanta experiencia y conocimientos acumulados y ese necesario ponerlos al servicio de todos para contribuir a aumentar la cultura general.

Se ha podido constatar que existen criterios generalizados entre los especialistas de que tanto la aplicación de las técnicas gerenciales modernas , como el empleo de las nuevas tecnologías, tienen un desarrollo pobre en los países menos industrializados y se ha identificado que algunas de las barreras más importantes no son tecnológicas, sino culturales, relacionadas con la cultura organizacional, las estructuras organizacionales, y los procesos de gestión, además de la escasez de recursos, y es precisamente la gestión del conocimiento un método de trabajo que propicia la eliminación de esas barreras.

El recurso humano aporta a las organizaciones deportivas el conocimiento, la propia dinámica organizacional, la experiencia, la capacidad de análisis y de toma de decisiones que permite la búsqueda constante de perdurabilidad y de equilibrio con el entorno, por ello el conocimiento es el activo máspreciado de cualquier organización en el ámbito del deporte.

2.2. CONCLUSIONES

La principal misión de la gestión del conocimiento es crear un ambiente en el que el conocimiento y la información disponibles en la organización sean accesibles y puedan ser usados para estimular la innovación, la creatividad y mejorar las decisiones.

Hay que crear una cultura en la que el conocimiento y la información se valoren, se compartan, se gestionen y se usen eficaz y eficientemente en la esfera del deporte.

El conocimiento constituye uno de los activos intangibles clave para la organización. Sin embargo la posesión de conocimiento valioso no es una condición suficiente para alcanzar una ventaja competitiva sostenible, se necesita gestionar eficientemente esos activos, lo que implica el desarrollo de la Gestión del Conocimiento en el ámbito del deporte.

Bibliografía

3. <http://es.wikipedia.org/wiki/Conocimiento>

4. <http://www.efdeportes.com/efd164/la-gestion-del-conocimiento-en-el-deporte.htm>



3. CONCEPTO DE DEPORTE⁵

La palabra deporte no tiene una definición única y verdadera, porque no la hay y porque los expertos que lo han intentado tampoco lo han conseguido. Sin embargo existen rasgos comunes entre aquellas actividades que consideramos deportivas y que, aunque sean muchas y distintas, se diferencian de aquellas que no lo son.

Esta es la definición de deporte que aparece en la Carta Europea del deporte: Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

-Dos formas de entender el Deporte

Algunas personas llegan a identificar el deporte como un espectáculo de masas que mueve grandes cantidades de dinero, en el que la victoria es el mayor de los éxitos y la derrota se paga cara.

Pero, paralelamente vive y se desarrolla otra realidad social, que también es el deporte, gracias a la cantidad de ciudadanos que lo practican de forma anónima, que pertenecen a un club, que trabajan para una asociación deportiva, que son espectadores de los grandes eventos aludidos: los millones de niños y jóvenes que

realizan actividades físicas en su colegio, los grupos de la tercera edad, los discapacitados, etc.

-Deporte en la Sociedad

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias.

El deporte se hizo serio pasando de actividades más o menos libres a situaciones perfectamente reglamentadas y controladas por organismos oficiales, y el aspecto competitivo y el resultado, pasaron a ser el elemento principal y más importante para los que practican y para los que van a ver.

Cuando el ganar por encima de todo, a veces sin importar cómo, se manifiesta abiertamente en el deporte, se refleja una de las características de las sociedades de fin de siglo: la competitividad.

Esto convierte el deporte en un reflejo de nuestra sociedad contemporánea, en la que la competitividad, el rendimiento y el resultado son valores dominantes.

Los comportamientos deportivos obedecen a los fenómenos culturales, de costumbres y de mentalidades de la comunidad a la que pertenecen.

-La Práctica Deportiva

Durante mucho tiempo en nuestro país era mayor el número de espectadores que veían deporte o asistían a alguno que aquéllos que lo practicaban regularmente.

En las últimas décadas, esto ha ido cambiando, nuestras ciudades se han ido poblando de un mayor número de personas que hacen deporte. A ello ha contribuido una política deportiva de fomento del deporte para todos.

Para conseguirlo, las instalaciones han aumentado de forma espectacular y ha crecido el número de profesionales dedicados a la formación, la enseñanza y el entrenamiento deportivo.

Podemos afirmar que hoy existe mucha más gente que hace deporte que antes, en condiciones mucho más favorables. Sin embargo, lo realizan de manera diferente.

-LAS PERSONAS HACEN DEPORTE POR MOTIVOS E INTERESES MUY DISTINTOS

Sus motivaciones han evolucionado y si antes el rendimiento y el superarse uno mismo eran dos de los objetivos, hoy comparten protagonismo con la necesidad de divertirse, el deseo de la aventura, el gusto por la estética, la interacción humana, etc.

-EXISTE MAYOR PRESENCIA DEL DEPORTE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

La educación física después de muchos años de reivindicaciones ha conseguido un digno lugar en los programas de enseñanza. Ha generalizado su presencia en todos los niveles y ha visto mejoradas sus condiciones: mejor profesorado, mayor número de instalaciones, equipamientos y materiales.

Además se ha fomentado el deporte fuera del horario lectivo, los campeonatos internos y la participación de los centros en competiciones de diferentes niveles.

-EL DEPORTE NO ES SÓLO PARA JÓVENES, HOMBRES Y DETERMINADAS CLASES SOCIALES

Durante bastante tiempo se ha identificado el hacer deporte con los niños y los jóvenes, con las clases sociales de nivel cultural alto y con el sexo masculino.

Hoy el deporte llega a todo el mundo: niños, ancianos y personas de mediana edad. La mujer se ha incorporado de forma espectacular a la práctica de deportes.

El nivel económico y cultural ya no es un obstáculo, existen posibilidades para cualquiera, independientemente de su clase social.

Las personas con discapacidades motoras o psíquicas, tienen sus propias organizaciones que facilitan a todo el que lo desee o necesite la práctica deportiva.

-HA AUMENTADO LA OFERTA Y LAS CONCEPCIONES DEPORTIVAS

Han surgido un sinnúmero de actividades y nuevos deportes, que amplían la posibilidad de la práctica deportiva. A esto se unen nuevas concepciones como el deporte en la naturaleza, el deporte de riesgo y aventura, el deporte popular, el deporte como elemento socializador o punto de encuentro, como escuela de aprendizaje social, etc.

-LAS CONTRADICCIONES DEL DEPORTE

Al deporte se le reconoce su contribución a la mejora de la salud, desarrollo equilibrado del cuerpo, etc., sin embargo, el deporte es también generador de otros hechos no tan positivos. Muchas veces vemos actividades y espectáculos deportivos asociados a situaciones de violencia, corrupción, dopaje, escándalos muy diversos, estafas económicas, trampas, dinero, etc.

Todo esto, quiere decir que el deporte en sí mismo no es bueno ni malo, ni positivo ni negativo, sino que sus beneficios o posibles perjuicios dependerán de cómo se utilice.

3.1. LA CIENCIA DEL DEPORTE⁶

El deporte es una disciplina, que en la mayoría de sus expresiones se basa en la actividad física, generalmente sujeta a determinados reglamentos. Se entiende por Ciencias del Deporte al conjunto de disciplinas del conocimiento, que se orientan al estudio y comprensión del deporte y la actividad física.

Tiene la doble vertiente del ejercicio y de la competición. Algunos deportes se practican mediante vehículos u otros ingenios que no requieren realizar esfuerzo, en cuyo caso es más importante la destreza y la concentración que el ejercicio físico. Idealmente el deporte divierte y entretiene, y constituye una forma metódica e intensa de un juego que tiende a la perfección y a la coordinación del esfuerzo muscular con miras a una mejora física y espiritual del ser humano. Algunos deportes se practican en equipo y otros individualmente.

La salida para el problema de la definición de ciencias del deporte no puede, por eso, dejar de envolver la redundancia a que se expone siempre toda definición operacional. Entendemos por "ciencias del deporte" el conjunto de todas las iniciativas disciplinares que se ocupan del rendimiento deportivo en sus elementos condicionales, en sus características contextuales y en sus procesos de optimización.

UNA SITUACIÓN DE CRISIS CONCEPTUAL

En los años 80, la expresión "ciencias del deporte" se generalizó hasta tal punto, que pasó a otras expresiones profundamente enraizadas en el uso de los profesionales y en la propia denominación de las instituciones. La primera tarea que se impone, en el ambiente de caos epistemológico que resultó de todo ello, es definir el propio concepto de ciencias del deporte.

Si atendemos a lo que efectivamente se practica en este marco de construcción del conocimiento, podemos comprobar que, a pesar de la alta sofisticación tecnológica de los equipamientos y de los métodos, la investigación en las ciencias del deporte facilita y en muchos casos prosigue- la tradición científica de la educación física y de sus "ciencias de apoyo" (las ciencias biomédicas, la psicología, la pedagogía). El hecho de que la investigación en deportes, parezca tan distanciada de los modelos más primitivos de la investigación en educación física, no contraría al hecho de ser allí donde radica el impulso de la iniciativa científica de nuestros días.

Las instituciones universitarias, al realizar una separación de su centro de interés desde un ejercicio físico general y abstracto para formas más concretas y particulares de la actividad deportiva, provocarán el surgimiento de nuevos problemas, prácticos y teóricos y hasta llegarán a poner debajo la educación física en relación con el deporte. Este, no es ya un contenido de la educación física. Es la educación física la que se presenta como una escolarización del deporte.

UNA TENTATIVA DE CLASIFICACIÓN⁷

Es en este punto cuando surgen nuevas perspectivas de apreciación, donde otras disciplinas científicas ya consagradas se movilizan, donde los investigadores se dejan de preocupar con cuestiones de territorio para ocuparse de las metodologías más poderosas cara a los nuevos problemas.

Las ciencias del deporte son tributarias de esta fase contradictoria, en la que, al mismo tiempo, se asiste a una avalancha de investigaciones y a la ausencia de una capacidad crítica sobre los propios caminos e instrumentos de la investigación. Los investigadores se muestran más fértiles en comunicaciones, en artículos, pero no parecen ser capaces de integrar los nuevos conocimientos en un cuerpo teórico unificado.

De ahí, el carácter disperso que la investigación en deportes presenta hoy. De ahí, también la dificultad de definir las ciencias del deporte y reunir las en un conjunto multidisciplinar coherente.

Si fijamos como elemento nuclear de nuestro campo fenoménico, el deporte, aquella que es su expresión más notoria, o sea, el resultado, podemos de este modo entrever un conjunto de problemas (y, por lo tanto, de ciencias que procuran resolverlos) repartidos en tres "familias", a saber:

- Los que se refieren a los factores de rendimiento inherentes al individuo, provenientes de su estructura biopsíquica.
- Los que se refieren al contexto en que se realiza la actividad deportiva.
- Los que se refieren a los procesos de preparación de los atletas y a su adaptación a otros grupos de practicantes.

Tenemos, así, de común acuerdo, tres grupos de familias en el campo de las ciencias del deporte:

- El grupo de las ciencias de los factores condicionales.
- El grupo de las ciencias de contexto.
- La pedagogía del deporte.

Además de las ciencias que integran los tres grupos que nombramos, no podemos dejar de considerar otras contribuciones complementarias. Los problemas que se colocan en el plano del rendimiento deportivo, no se pueden resolver en el ámbito estricto de las ciencias del deporte, mucho menos en uno cualquiera de los grupos citados (lo que justifica el valor de la metodología multimétodo en este campo de la investigación). Es difícil, por lo demás, evocar otro objeto de esta amplitud en sus implicaciones y exigencias epistemológicas.

¿Cómo pretender, de este modo, una "ciencia del deporte" que no sea casi una abstracción reductora?

UNA DEFINICIÓN PROVISIONAL

La salida para el problema de la definición de ciencias del deporte no puede, por eso, dejar de envolver la redundancia a que se expone siempre toda definición operacional. Entendemos por "ciencias del deporte" el conjunto de todas las iniciativas disciplinares que se ocupan del rendimiento deportivo en sus elementos condicionales, en sus características contextuales y en sus procesos de optimización.

Este enunciado contiene una fragilidad intrínseca, resultante del estado actual de conceptualización del campo de estudio, lo que se justifica, en nuestra opinión, por razones de orden práctico. En verdad, lo que se requiere es sobre todo una contemplación científica de los hechos deportivos, nucleares o periféricos, o sea, una revisión dirigida por los criterios de la ciencia.

En cuanto a la cuestión de saber si lo que hay o lo que se pretende que haya, sean ciencias del deporte, ciencia del deporte o epistemología de la motricidad humana, dejamos ese trabajo para aquellos a los que Feyerabend denomina "los rumiantes de la ciencia", aquellos que distorsionan y vuelven irreconocibles las ideas de los que examinan la ciencia sobre los datos de su efectiva práctica científica.

Bibliografía

5. <http://www.deporteabc.com/general/deporte>.
6. http://cienciasdeldeporteconjuansho.blogspot.com/2013/04/definicion_6333.html
7. http://ruc.udc.es/bitstream/2183/9759/1/CC_40_1_art_9.pdf



SEGUNDA UNIDAD: LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS TICS EN LA SOCIEDAD DEL CONOCIMIENTO⁸

Durante esta década la mayor parte de los gobiernos de países desarrollados introducen planes de informatización de la enseñanza. Este soporte institucional representa un fuerte impulso a la introducción de los ordenadores en las escuelas.

A partir de los años noventa, se abre una nueva fase que llega hasta nuestros días, y en la que se consolidan las experiencias iniciadas en la década anterior. Como argumenta Gros (2000), el soporte de los gobiernos es fundamentalmente económico y financiero, pero la responsabilidad de las formas de uso se va desplazando hacia los propios centros, hacia los profesionales de la educación.

Nacen nuevas iniciativas cada vez más especializadas. La tecnología sigue evolucionando y esta década se caracteriza por la tecnología multimedia, el desarrollo del disco Compacto CD-ROM y las redes de comunicación:

La innovación constante en las tecnologías de la información y la comunicación con la creación de nuevos materiales audiovisuales e informáticos cada vez más integrados (opciones multimedia) y la necesidad de diseñar sus correspondientes aplicaciones educativas ha ocupado el interés de los tecnólogos de la educación.

La importancia de la tecnología multimedia radica en el tipo de software que puede desarrollarse, que permite la utilización de programas que incorporan diferentes medios: textos, gráficos, animación, vídeo y sonido.

En la producción del software se introduce también un cambio importante que se centra en la forma organizativa del contenido. Se trata de los programas hipertextuales, que introducen una estructura no secuencial ni jerárquica de la información, sino un entramado de nodos a través de los cuales cada usuario puede moverse siguiendo las asociaciones que desee.

Finalmente esta década se caracteriza por el uso de Internet para obtener información, y el papel de la información en sí misma como herramienta para el desarrollo cognitivo y para la mejora de las habilidades de resolución de problemas por la utilización de las redes de comunicación. La escuela por primera vez ya no es un elemento aislado, existe una conexión con otros centros, con otras fuentes de información que están más allá de los muros y de los libros de texto.

1. ADAPTACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS AL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En Educación Física resulta más complicado introducir las TICs ya que es eminentemente práctica, pero existe una certeza importantísima, y es que no podemos dar la espalda a los recursos tan extraordinariamente importantes que nos ofrece las tecnologías y nuestra labor educativa debe estar cercana a las transformaciones que se están viviendo en nuestra sociedad y de la que todos somos partícipes, alumnado, profesorado, padres, etc.

Por otra parte la Educación Física con ser una materia práctica no debe obviar en ningún momento que tiene una fundamentación teórica de la que tenemos que hacer

partícipe a nuestro alumnado y en este sentido las nuevas tecnologías pueden ser un excelente recurso de apoyo para nuestra área, que a nuestro juicio no puede caminar de espaldas a las TICs.

La Educación Física se aprende practicando y nada sustituye a la práctica, pero es necesaria la justificación del movimiento, que nuestro alumnado conozca la fundamentación de lo que hace.

Por otra parte el profesorado de Educación Física siempre se ha sentido de alguna manera aislado en los centros e Internet nos abre una puerta para poder compartir y contrastar experiencias, opiniones e informaciones con compañeros que comparten nuestras vivencias, que conviven con una realidad semejante a las nuestras y de alguna manera multiplicar los recursos entre todos.

En cuanto a la relación directa entre la Educación Física y la tecnología, podemos decir, que el deporte, en su concepción más amplia, está vinculado desde hace décadas al progreso científico-tecnológico desde diversas perspectivas. De Pablos (2004), sitúa la aplicación de la informática a la gestión de acontecimientos deportivos por primera vez en los Juegos Olímpicos celebrados en Tokio (1964), aunque se puede decir, que su integración definitiva fue en los Juegos de Barcelona (1992). Ya en 1994 se reconocían seis grandes áreas de la informática como instrumento de gestión deportiva: organización, gestión de la práctica y de los espacios deportivos, al servicio del marketing, de la investigación, de la enseñanza y de la televisión. Otras iniciativas mencionadas proporcionan ejemplos en el campo de la medicina rehabilitadora, el rendimiento deportivo, el entrenamiento biomecánico, el aprendizaje motor; pero también sistemas de documentación deportiva, olimpismo, la historia de la Educación Física o el tan polémico uso de las tecnologías audiovisuales como ayuda para la toma de decisiones en el arbitraje deportivo (De Pablos, 2004).

"La vinculación entre deporte e informática es relativamente reciente, aunque en la actualidad la mayoría de los instrumentos de medición específicos de la Educación Física y el entrenamiento deportivo ya requieren una conexión con el ordenador: "esport tester" hoja de anotación, plataforma de fuerzas, electromiógrafo, cicloergómetro, analizador de gases, En un futuro inmediato esta tendencia se incrementará considerablemente en la medida que se mejoren el almacenamiento, tratamiento y transmisión de imágenes de competiciones deportivas, se facilite la

captura de datos por telemetría, se especialicen las aplicaciones informáticas y se simplifique su utilización". (Riera, 1998).

2. PROPUESTAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TICS EN EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física como cualquier área educativa debe aprovechar los diferentes recursos que nos ofrecen las nuevas tecnologías, bien de una forma más o menos continuada como apoyo a nuestras unidades didácticas o bien de forma recurrente como recurso para los días que tenemos problemas para utilizar las instalaciones. En concreto existen algunos software que cumplen con el desarrollo de las tecnologías en la clase de educación física como es el caso de: Guadalinux edu, Openoffice, etc.

Por otra parte podemos utilizar los recursos que nos ofrece Internet intentando que nuestro alumnado sea crítico y selectivo con la información que recoge, consideramos que Internet bien utilizado nos ofrece muchas posibilidades y que nos van a permitir enriquecer algunos aspectos metodológicos que seguro que van a repercutir positivamente en la mejora de los procesos de enseñanza aprendizaje. En este sentido Piñero y Vives (2000) nos señalan las siguientes:

-Concepto de biblioteca universal como una realidad tangible (y no sólo desde el punto de vista documental sino también multimedia, al combinar diferentes soportes como el audio, el vídeo, la fotografía).

-Fomento del trabajo colaborativo con el alumnado y con el profesorado de otras zonas geográficas que posibiliten el teletrabajo o el trabajo a distancia.

-Posibilidad de acceder a museos, bibliotecas, centros de información o medios de comunicación de todo el planeta.

La comunidad educativa ha encontrado en la sociedad de las redes telemáticas una herramienta y un escenario susceptible de ser utilizado de muy diversas maneras en los procesos de enseñanza y aprendizaje, además de abrir nuevas vías de comunicación que va a permitir interactuar en el sentido de una comunidad global. Investigaciones y experiencias educativas sobre Internet en el contexto español.

APLICACIONES EN EL AULA

- GUADALINEX EDU
- OPENOFFICE
- INTERNET COMO RECURSO EDUCATIVO: MOZILLA.
- UTILIZACIÓN DE PÁGINAS WEB RELACIONADAS CON NUESTRO PROYECTO CURRICULAR.

Tenemos con estas herramientas la oportunidad de que el alumnado pueda realizar presentaciones, acceso a recursos que propongamos desde nuestra área para fundamentar las prácticas, etc.

Por otra parte consideramos muy interesante el trabajo que se puede llevar a cabo desde la plataforma educativa, como lugar de encuentro del profesorado con el alumnado.

PLATAFORMA EDUCATIVA

- EL ALUMNADO ACCEDE A LAS ASIGNATURAS DE SU CURSO.
- LOS MAESTROS ACCEDEN A LAS ÁREAS QUE IMPARTEN.
 - PRESENTACIÓN
 - CONTENIDOS
 - CALENDARIO
 - CALIFICACIONES
 - ARCHIVOS
 - PAGINAS WEB
 - CORREO INTERNO
 - FORO...

Como mencionamos anteriormente podemos encontrarnos con un apoyo para el desarrollo de todas las Unidades Didácticas siguiendo un proceso de investigación en Internet, trabajando con distintas páginas Web que ofrecemos a nuestro alumnado para que recojan información en torno a los diferentes temas de estudio.



3. INTERNET EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE⁹

"Internet significa la posibilidad tangible de establecer vínculos que tienen una incidencia significativa en un amplio campo de estudios e intervención" (Guterman, 1998a). Aplicados específicamente al campo del Deporte y de la Educación Física, permiten llevar adelante iniciativas digitales tales como listas de interés, desarrollo de sitios web, que ubican esta información junto con otros saberes dentro de la cultura computacional, búsqueda e intercambio de información, capacitación, actualización, llevar a cabo proyectos comunes y dar a conocer ideas (Guterman, 1998a; Posada, 2000; Sánchez Rodríguez y Romance, 2000).

Algunos de los recursos de apoyo que utiliza el profesorado pueden ser:

-Páginas web: Sistema multimedia que ofrece información mediante textos, imágenes, vídeos, sonidos, etc. acudiendo a una dirección adecuada del navegador. Se propone una posible clasificación de sus contenidos, aunque esta podría ser muy variada

-Editoriales deportivas: ofrecen catálogos de libros, de material audiovisual e informático relacionado con la Educación Física y el Deporte.

-Prensa deportiva: suelen ser versiones electrónicas de publicaciones diarias, pero en algunos casos vienen acompañadas además de propuestas interactivas con la noticia.

-Revistas electrónicas: un gran número de revistas especializadas está apostando por la difusión de sus contenidos a través de Internet. En algunos casos se trata solo de índices, en otros de verdaderas publicaciones en línea.

-Páginas de enlaces: páginas destinadas a recoger enlaces interesantes a otras páginas. Resultan muy útiles para el profesional de la Educación Física, y se trata de un recurso cada vez más utilizado que podemos encontrar tanto en organismos como en páginas.

-Páginas de Instituciones y organismos de interés que ofrecen distintos servicios en el mundo del deporte y la Educación Física.

-Páginas de recursos para la Educación Física: pueden ser muy variadas. Ofrecidas por particulares, instituciones, asociaciones o empresas. Las más habituales son las que ofrecen contenidos, y documentación para utilizar en las sesiones de Educación Física. Destacamos las que permiten elaborar sesiones propias de Educación Física a partir de Colecciones de actividades y en línea (De Pablos y Romero, 2005; Gazol, 2005).

-Buscadores especializados en Educación Física y Deportes: Se trata de páginas Web que permiten encontrar aquellas informaciones de las que desconocemos su ubicación. Pueden ser específicas sobre deportes: básquet, hándbol, natación, etc o relacionadas con ámbitos afines como la medicina deportiva.

4. CONCLUSIONES

La principal conclusión, es reconocer la importancia de las herramientas Tic, tanto para el profesorado, como también para el alumnado, destacar que a pesar que la educación física es una actividad completamente motriz, está a su vez unida con la fundamentación teórica de cada unidad tiene dentro del currículo de Educación Física, Por otra parte esta disciplina no debe obviar en ningún momento que tiene una

Fundamentación teórica de la que tenemos que hacer partícipe a nuestro alumnado y en este sentido las nuevas tecnologías son un excelente recurso de apoyo para nuestra área, que a nuestro juicio no puede caminar de espaldas a las TICs.

Se hace necesario un debate y una reflexión sobre las posibilidades educativas en la Educación Física que tienen las Tics, introducir las tecnologías es una responsabilidad, ya que como área curricular no puede ir al margen de las intenciones del resto de las áreas y en este sentido la educación física también tiene que potenciar los conocimientos para afrontar la complejidad, y habilidades para hacer frente a la sociedad del conocimiento.

Hablar de Innovación en las nuevas posibilidades didácticas que ofrecen las TIC para lograr que los alumnos realicen mejores aprendizajes y reducir, en la medida de lo posible, el fracaso escolar es además la razón por la cual considero importante el desarrollo de estas herramientas tecnológicas en la Educación Física.

Bibliografía

- 8. De Pablos, J. (2004) EDUSPORT, Gobierno de España, Ministerios de Educación y políticas sociales y Deportes**
- 9. <http://www.monografias.com/trabajos63/educacion-fisica-tics-sociedad-conocimiento/educacion-fisica-tics-sociedad-conocimiento2.shtml#ixzz2r3TisoJy>**



TERCERA UNIDAD : LA GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO EN EL SECTOR DEPORTIVO: REALIDADES Y COMPLEJIDADES

1. GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO Y APRENDIZAJE EN EL SECTOR DEPORTIVO¹⁰

Desde hace algo menos de una década se está hablando con cierta intensidad de una nueva etapa tanto económica como social denominada sociedad del conocimiento o de la información. La evolución económica que ha precedido a la sociedad del conocimiento ha estado sustentada tradicionalmente sobre cuatro factores: la tierra, el capital, el trabajo y el conocimiento. La importancia de cada uno de ellos ha variado considerablemente dependiendo de la era económico-social del momento. En la era agrícola la proporción utilizada de los factores tierra y trabajo fue enorme, en detrimento de los factores capital y conocimiento.

Con el paso del tiempo el uso del factor tierra quedó reducido considerablemente a favor de un incremento muy considerable del elemento capital, por su parte, el factor trabajo se redujo en una pequeña proporción y el conocimiento empezó a ser más utilizado, hablamos de la era industrial. Actualmente estamos inmersos en la denominada era del conocimiento. Este período que acabamos de iniciar se plantea como uno de los mayores retos de todos los tiempos. La razón fundamental reside en que en la era actual los factores económicos más importantes son el conocimiento y el capital, éste último necesario pero no determinante en el éxito de una organización

(Gorey y Dobat, 1996). Podemos concluir que los factores tradicionales –tierra, trabajo y capital- han dejado de ser los protagonistas en la nueva economía, que ahora se orienta hacia el conocimiento como factor clave de progreso y mejora. No obstante, la sociedad del conocimiento existirá en la medida en que aquél sea utilizado como un factor prioritario en la economía.

-EVOLUCIÓN DE LA UTILIZACION DE LOS RECURSOS

-CAPITAL

-TRABAJO

-TIERRA

-CONOCIMIENTO

-ERA DELCONOCIMIENTO

-ERA INDUSTRIAL

-ERA AGRÍCOLA

Por las razones anteriormente expuestas, el sector deportivo no podrá permanecer ajeno a esta realidad por mucho tiempo, ya que está constituido por organizaciones que presentan todos los rasgos necesarios en los nuevos procesos de gestión generados por la sociedad del conocimiento: “producir, intercambiar, almacenar y consumir conocimientos” (Bueno, 1999). Básicamente, las organizaciones deportivas se nutren de actividades intangibles que dependen de las personas que las conforman, por lo que su valor económico -en el caso de organizaciones privadas- y/o social -en el caso de organizaciones públicas- quedará principalmente determinado por el conocimiento que se almacena dentro de ellas.

Cualquier organización se verá obligada a intentar comprender y adaptarse a esa nueva economía si quiere ser mínimamente competitiva, por lo que su capacidad de aprendizaje debe considerarse como un pilar básico. A este respecto, el sector deportivo no es una excepción y sólo 2 mediante una gestión orientada hacia el aprendizaje, tanto de los individuos como de los equipos y de la organización en su conjunto, será posible establecer una capacidad competitiva que otorgue un valor superior a la organización.

Conviene que profundicemos en el concepto aprendizaje desde un punto de vista semántico. Dicho concepto abarca dos perspectivas: la adquisición de conocimiento y la generación de habilidades. El aprendizaje se compone, pues, de una parte de ejercicio mental y otra de experimentación física.

Las diferentes teorías sobre aprendizaje han basado sus estudios y posteriores aportaciones sobre parte o la totalidad de esta premisa, propiciando diferentes evoluciones del concepto (Driver, 1986). Nos encontramos fundamentalmente cuatro grandes enfoques:

- La teoría conductista: Sólo se interesa por el conocimiento manifestado en forma de conducta observable, las acciones constituyen un elemento de medida de lo realmente aprendido (Argyris, C. y Schön, D., 1978). Esta teoría basa el aprendizaje en un adiestramiento mediante estímulos y, básicamente, cuando se aprende un concepto se pasa al siguiente.
- La teoría del aprendizaje experimental: No mide el aprendizaje en función de las respuestas que se obtienen ante determinados estímulos, tal y como ocurre con las teorías del comportamiento, sino que lo describe como el resultado de las diferentes experiencias que, a su vez, se van conceptualizando e incorporando al proceso. El principal representante de estas teorías ha sido Kolb (1984).
- La teoría evolutiva: Tiene su máximo representante en Piaget (1936), cuyos trabajos de psicología genética y de epistemología buscan una respuesta a la pregunta fundamental de la construcción del conocimiento. Piaget presupone que la capacidad de aprendizaje depende de la etapa evolutiva del individuo.

La teoría evolutiva determina que hay dos maneras de aprender: mediante asimilación, proceso por el cual se reconoce una señal que procede del exterior y se le da significado de una forma relativamente fácil, actuando de manera casi automática -por ejemplo, las decisiones operativas de una organización y mediante acomodación, situación de aprendizaje caracterizada por una situación en la que, una vez identificadas las señales que provienen del exterior, la decisión no es automática, se necesita utilizar nuestra capacidad cerebral con profundidad.

- La teoría constructivista: Es la más reciente, y trata de entender el aprendizaje como una reestructuración de lo que ya se conoce. Aprender, para esta teoría, consiste en reestructurar los conocimientos que se poseen, enriqueciéndolos con nuevos conceptos que necesariamente han de estar relacionados con los anteriores, dando, así, nuevas explicaciones a los fenómenos observados. Presupone, en resumen, que el conocimiento se almacena en el cerebro de tal manera que los diferentes conceptos están relacionados unos con otros formando una auténtica red neuronal semántica con múltiples enlaces. Tomando como referencia este modelo neuronal, podemos diseñar mapas de conocimiento que faciliten los procesos de aprendizaje.

Con independencia de qué tipo de teorías son aplicables a la organización deportiva en diferentes áreas de su actividad, lo cierto es que éstas aprenderán en la medida en que lo hagan todas las personas que las integran. Por lo tanto, el proceso de aprendizaje, protagonizado por el conjunto de la organización, estará caracterizado por un ciclo completo de pensamiento y acción que dependerá tanto de las diferentes etapas evolutivas del individuo como de su mapa de conocimiento, esto es, su estructura mental.

Este tipo de aprendizaje constituye la clave de la capacidad de aprendizaje continuo:

- Por ejemplo, un monitor deportivo suele reconocer de inmediato diferentes tipos de lesiones y actúa rápidamente ante la aparición de la misma aplicando decisiones que están prácticamente estandarizadas

- El funcionamiento de la red de conocimiento, puede asimilarse al de las redes neuronales de la corteza cerebral en los seres humanos: aquél se caracteriza por tener un gran número de interconexiones no lineales y caóticas, con una gran capacidad de adaptación a los cambios del entorno pero respetando la estabilidad del sistema. Sin un cierto equilibrio, el funcionamiento caótico derivaría en un desorden que originaría su propia autodestrucción. (Soria, E. y Blanco, A., 2001)

Ciertamente, la organización no es un sistema que aprende por sí misma, con independencia de los individuos que forman parte de ella. Son las personas de la organización las que aprenden y el aprendizaje de la organización resulta de un proceso colectivo o socialmente construido, a través del cual, lo aprendido por los individuos se convierte en conocimiento compartido e interiorizado por la organización (Aramburu, 2001).

2. CONCLUSIONES¹¹

En definitiva, este es el proceso que emplea la biología en la comunicación celular; la vida, es en gran medida, una continua respuesta y adaptación tanto al medio externo como al medio interno. Las células tienen que percibir señales de la situación exterior y de la situación de otras células del ser para que sus respuestas sean acordes a las circunstancias. Una célula de respuesta monoforma y automática sería absolutamente inviable en un ambiente cambiante (Álvarez, M.I.; Toledano, A. y Toledano-Díaz, A., 2001).

Una comparativa entre la comunicación celular y la organizativa nos permitiría establecer el siguiente proceso: los individuos que han aprendido explícita o tácitamente –células efectoras- deben transmitir dichos conocimientos por cualquier medio disponible –primeros mensajeros y segundos mensajeros- hasta otros individuos. Las personas a las que se destina la información podrán aprender en función de diversos elementos de motivación -receptores-. Los elementos motivadores en un individuo cumplen la misma función que los segundos mensajeros de las células, son los responsables de que se aplique la información conveniente en distintos ámbitos contribuyendo a la difusión de “lo nuevo” -aprendizaje- y convirtiéndose en responsables de la vida o, por el contrario, de la patología.

Si se consigue un patrón de aprendizaje organizativo similar al de la comunicación celular: rapidez en la transmisión y en la respuesta y generación de relaciones, se conseguirá una estructura de aprendizaje colectivo que dará valor añadido al sistema de comunicación e información de la organización y asegurará su supervivencia.

-Las células efectoras son células portadoras de información.

-Los primeros mensajeros son sustancias (hormonas, neurotransmisores, elementos químicos,...) que “viajan” desde una célula hasta los receptores situados en la membrana de otra. Los segundos mensajeros transmiten la información captada por el receptor de la membrana hasta su destino en el interior de la célula. El papel de los segundos mensajeros y de sus vías intracelulares es tan importante que sus alteraciones conducen a la patología o a la muerte.

-Los receptores celulares suelen estar formados por macromoléculas que capturan al mensajero.

Bibliografía

10. Bueno, E. (1998): “El papel estratégico del aprendizaje en la sociedad de conocimiento”. Euroletter, Instituto universitario Euroforum Escorial, mayo, Madrid, 1998.

11. Driver, R. (1986): “Psicología cognoscitiva y esquemas conceptuales de los alumnos”. Enseñanza de las Ciencias, 4 (1), 3-15



CUARTA UNIDAD: EL EQUIPO O CUERPO INTERDISCIPLINARIO O MULTIDISCIPLINARIO DEPORTIVO¹²

1. DEFINICIÓN

Un equipo interdisciplinario puede definirse, como un grupo de personas, desde una amplia gama de disciplinas, que trabajan juntos para asegurar la utilización integrada de las ciencias naturales, sociales, las artes en la planificación y la toma de decisiones para resolver un mismo problema. En este caso deportivo, en busca de mejores performances y elite deportiva de los deportistas.

El equipo interdisciplinario, como todo grupo, se instaura desde la propuesta de una tarea común, la que dará cuerpo y determinará predominantemente las formas de su organización, ya que como ley inherente a los grupos, no se puede sino reproducir en el contexto, el tipo de relaciones significantes de la tarea planteada.

Hoy por hoy nos enfrentamos con la aparición de problemas en el deporte, como una mala coordinación en la parte física, del desarrollo de un mal gesto técnico o la aplicación de una incorrecta concepción táctica-estratégica. La búsqueda de soluciones a ellas y no de meros diagnósticos ha provocado un cambio de paradigma. Se habla de método científico múltiple, multidisciplinaria, interdisciplinaria, transdisciplinaria, e intersectorialidad como instrumentos para encarar en forma simultánea, todas las variables que intervienen en un problema complejo.

Los equipos interdisciplinarios, surgen como una necesidad para poder comprender y resolver problemas que vamos a encontrar en este caso en el deporte, a la luz de propuestas que potencian su comprensión. Pero, a su vez, a través de la interacción entre diferentes campos del saber se llega a formular preguntas diferentes y se genera propias nuevas metodologías que permiten resolver problemas de un área con las formas de pensar de otra.

2. OBJETIVOS

La formación de equipos interdisciplinarios o multidisciplinarios tiene diversos objetivos entre ellos la presencia de determinadas condiciones en los integrantes del equipo: interés compartido por cierto tema o problema, actitudes para escuchar al otro cuando se enfrenta con diferentes formas de conceptualizar un objeto de conocimiento, superación de las barreras producidas por el lenguaje hermético de cada disciplina, ambiente de confianza, humildad y creatividad.

También La formación de los especialistas que estimule la imaginación y la actitud crítica. Así como El perfil del coordinador del grupo, que debería poseer liderazgo democrático desde sus saberes, un manejo adecuado del lenguaje básico de las diferentes áreas, la captación de la esencia de los problemas, la definición y orientación del proceso para que el equipo encuentre las soluciones posibles a la problemática o anomalía del espacio o situación estudiada.

El equipo de trabajo estará compuesto en el deporte por el entrenador, el personal auxiliar (Preparador Físico, Asistente Técnico, entre otros) el médico, el fisioterapeuta, el nutricionista, el psicólogo, entre los principales. Este conjunto de personas asignadas o autoasignadas, de acuerdo a habilidades y competencias específicas, para cumplir una determinada meta bajo la conducción de un coordinador o coach, deben de poseer una serie de características, las cuales harán que se pueda alcanzar el objetivo común de forma armónica:

1. Debe existir una integración armónica de funciones y actividades desarrolladas por diferentes personas.
. Para su implementación requiere que las responsabilidades sean compartidas por sus miembros.
3. Necesita que las actividades desarrolladas se realicen en forma coordinada.
4. Necesita que los programas que se planifiquen en equipo apunten a un objetivo común.

Aprender a trabajar de forma efectiva como equipo requiere su tiempo, dado que se han de adquirir habilidades y capacidades especiales necesarias para el desempeño armónico de su labor

Cinco cuestiones a considerar en la formación de equipos a la hora de poner en práctica propuestas de aprendizaje colaborativo en la formación de equipos de trabajo, para que funcionen eficientemente y permitan el desarrollo del aprendizaje colaborativo:

Cohesión

La cohesión Se refiere a la atracción que ejerce la condición de ser miembro de un grupo. Los grupos tienen cohesión en la medida en que ser miembro de ellos sea considerado algo positivo y los miembros se sienten atraídos por el grupo

Asignación de roles y normas.

Con el transcurso del tiempo, todos los grupos asignan roles a sus integrantes y establecen normas aunque esto no se discuta explícitamente. Las normas son las reglas que gobiernan el comportamiento de los miembros del grupo. Atenerse a roles explícitamente definidos permite al grupo realizar las tareas de modo eficiente. Cuando se trabaja en el aula con grupos, en muchas oportunidades los roles y las normas que rigen su funcionamiento son impuestas por el docente.

Comunicación.

Una buena comunicación interpersonal es vital para el desarrollo de cualquier tipo de tarea. Los grupos pueden tener estilos de funcionamiento que faciliten o que obstaculicen la comunicación. Se pueden realizar actividades en donde se analicen estos estilos. Algunos especialistas sugieren realizar ejercicios donde los integrantes deban escuchar a los demás y dar y recibir información.

□ Definición de objetivos.

Todos los integrantes del equipo deben saber que son parte de un grupo; por lo mismo, deben cumplir cada uno su rol sin perder la noción del equipo. Para ello, tienen que reunir las siguientes características:

-Ser capaces de poder establecer relaciones satisfactorias con los integrantes del equipo.

-Ser leales consigo mismo y con los demás.

-Tener espíritu de autocrítica y de crítica constructiva.

-Tener sentido de responsabilidad para cumplir con los objetivos.

-Tener capacidad de autodeterminación, optimismo, iniciativa y tenacidad.

- Tener inquietud de perfeccionamiento, para la superación.

Funciones e implicaciones

□ Interdependencia.

Un equipo debe examinar rutinariamente lo que hace. Si aparecen problemas de rendimiento/productividad o de calidad, se deben resolver antes de que sean importantes.

El Equipo o Cuerpo Multidisciplinario, permite interactuar con otros especialistas para posibilitar el mejor rendimiento y/o tratamiento deportivo posible en los deportistas de élite.

En un equipo multidisciplinario ideal encontraríamos entre otros profesionales el entrenador, preparador físico, médico, psicólogo, fisioterapeuta, podólogo, y un especialista en nutrición.

-El Entrenador

En el deporte, un entrenador o director técnico (también conocido por sus siglas DT) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas.

El término "entrenador" hace clara referencia al entrenamiento, fase en la que el deportista se prepara y adecua para disputar una prueba. A priori es lógico pensar que un deportista puede prepararse solo; sin embargo, el entrenamiento exige numerosos conocimientos que van más allá de la propia aptitud y adecuación físicas.

Dado que esta preparación puede referirse a una única prueba o a una temporada donde se disputan varias de esas pruebas, en cuyo caso se deberán dosificar las sesiones y plantear distintos tipos de entrenamiento en función a las necesidades, la presencia del entrenador facilita, e incluso asegura, un nivel de competitividad óptimo.

Además de la propia preparación física y técnica, el entrenador puede ejercer una labor psicológica, aportando un apoyo importante al deportista, sobre todo en competiciones de gran desgaste anímico y emocional.

A nivel de equipos, un entrenador tiene, además, de las funciones anteriores, el deber de elegir las estrategias que sus deportistas deberán desarrollar en la siguiente prueba deportiva, a fin de explotar sus mejores virtudes y paliar sus defectos, así como, en su caso, contrarrestar al rival.

Otras funciones, no tan arraigadas a la persona del entrenador, son las de observar y estudiar a los rivales, contratar y descartar deportistas o desarrollar entrenamientos específicos, no orientados a la competición (por ejemplo, recuperación de lesionados). Estas funciones, en muchas ocasiones, las efectúan otros empleados.

Los entrenadores suelen recibir formación física, técnica, táctica, de manejo de grupos, de preparación anímica y legislación laboral y deportiva. Por lo general, en todos los deportes existen varias categorías de entrenadores, en función a sus conocimientos y a las responsabilidades que pueden asumir. Esta formación suele ser diseñada por las federaciones deportivas.

-El Preparador Físico

El Preparador Físico es un Técnico de Nivel Superior especializado y capacitado en el área de programas de entrenamiento físico para deportistas, grupos

especiales, rehabilitación, y gente del fitness, aportando al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Conoce y maneja los fundamentos teóricos y técnicos del entrenamiento, para una correcta ejecución de éste, diseñando planes de entrenamiento para cada grupo, realizando un seguimiento y control de las personas a lo largo de su ciclo de entrenamiento. Su formación específica en el área le permitirá: Desarrollar, aplicar un plan de entrenamiento para cualquier tipo de población que lo solicite. Evaluar la condición física de los entrenados y planificar los objetivos del programa.

El Preparador Físico está capacitado para desempeñarse en instituciones de las siguientes áreas: gimnasios, corporaciones educacionales, centros recreativos, centros turísticos y de eventos, empresas, municipalidades, centros abiertos, organizaciones comunitarias, instituciones deportivas en general, clubes deportivos, asociaciones y federaciones deportivas y centros de salud integral. Podrá desempeñarse como: Preparador Físico en clubes deportivos Instructor en máquinas de musculación Entrenador personal Monitor de actividades recreativas Monitor de pausas saludables recreativas en centros recreativos y empresas Encargado de actividades en el área Salud para Tercera Edad.

-El Médico Deportólogo

Un deportólogo es un médico especialista en tratamientos para personas que desarrollan actividad física de manera sostenida.

El Consejo de Europa, define a la Medicina del deporte como: “la aplicación de la ciencia y el arte médicos a la práctica del deporte de competencia y de las actividades físicas en general, con el objeto de valerse de las posibilidades preventivas y terapéuticas del ejercicio para mantener el estado de salud y evitar cualquier daño relacionado con el exceso o la falta de ejercicio”.

El deportólogo debe realizar chequeos preventivos (a veces de pre participación competitiva), evaluaciones de aptitud para cualquier tipo de competencia deportiva o inicio en el deporte, evaluar y orientar nutricionalmente de acuerdo al desgaste físico que implique la actividad a desarrollar, controlar el estado odontológico y el estado de vacunación del paciente en cuestión.

Es interesante tener en cuenta a esta clase de profesional cuando iniciamos seriamente la práctica sostenida y regular de cualquier deporte, ya que será su función, cuidar que la salud de nuestro cuerpo en general, se encuentre siempre en equilibrio a la hora de ponerlo en movimiento.

La tarea del médico deportólogo comienza con la prevención (realizando estudios médicos básicos (por ejemplo desde un simple ECG (que estudia al corazón en reposo, hasta una ergometría que estudia al corazón en movimiento, ecocardiograma y análisis completo de sangre como básico).

La difusión de la actividad física también es preventiva, ya que el sedentarismo es factor de riesgo y en esta tarea somos todos responsables (gobernantes para programar bicisendas; o aumentar las horas curriculares de la actividad física en la escuela; o la obligatoriedad de al menos, una caminata entre horas de trabajo; los periodistas para realizar programas de difusión completo y con responsabilidad; y los profesionales de la salud que estudian al ser humano en movimiento).

Una vez realizado el chequeo médico obligatorio, el deportólogo debe trabajar en forma interdisciplinaria. Aquí comienza la fase asistencial.

Los temas más importantes en la deportología son la fisiología del ejercicio, que estudia al ser humano en movimiento (a diferencia de la medicina general), la nutrición aplicada al deporte y la biomecánica

Todo ello podrá lograr una "persona" más eficiente. Es decir que con el mismo esfuerzo optimice los resultados.

La biomecánica, porque estudia el movimiento en pequeñas partes y con conceptos tomados de la física (fuerzas, velocidad, gravedad, etc.) puede mejorar el movimiento. A esto se le suma el estudio del esqueleto de cada sujeto para medir y corregir si fuera necesario (por ej. con zapatillas diseño especial o plantillas, etc.).

El entrenamiento debe diseñarse a medida, es decir para cada persona en particular según test previos y mediciones para evaluar resultados. Dividirse en mesociclos a respetar durante un año y de acuerdo a los momentos de competencia o de presentaciones (caso de danza). El profesor de Educación física y el técnico deberán trabajar en esto codo a codo.

Si el entrenamiento es el "albañil", la nutrición es "el material".

El nutricionista especializado en deporte deberá negociar con cada persona un plan de alimentación que respete gustos, preferencias, posibilidades y en especial los tiempos deportivos (y aquí hay una gran carencia de conocimiento real sobre el tema, con lo que humildemente solicito a las personas que no se han especializado en el tema, se abstengan de recomendar generalidades, cuando lo particular de cada deporte requiere el más mínimo cuidado).

Vienen muchos (más de lo que desearía) deportistas a bajar de peso, que han padecido dietas restringidas en carbohidratos complejos y simples por recomendación médica. Lo que en nutrición deportiva es una barbaridad, ya que lesionan las fibras musculares, especialmente las de potencia en forma irreversible.

Esto no debería pasar nunca, ya que si yo no soy cirujana, nunca me metería en un quirófano a operar, porque haría desastres.

Bien, lamentablemente, en nutrición se meten de otras especialidades, o gente no especializada en deporte. O profesores de educación física, y hasta doña Rosa que porque sabe cocinar cree que sabe de nutrición deportiva.

Y nos falta recordar la parte de rehabilitación de la medicina deportiva. En esto los especialistas son cardiólogos, traumatólogos, neurólogos, que con una mirada deportológica tendrán un espectro mayor para el objetivo de recuperar la salud.

-El Psicólogo Deportivo

Es el medico que busca optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Los primeros acercamientos entre la psicología y el deporte consistían en consultas de los entrenadores a los psicólogos, donde presentan descripciones de conductas durante las competencias en búsqueda de consejos para lograr el autocontrol de los deportistas. Sin embargo, con el tiempo, la psicología del deporte avanzó y hoy ya se considera que la interacción entre el psicólogo y el deportista es algo básico.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Por otra parte, intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

Pero no sólo eso, además el psicólogo deportivo, que se encarga de asistir tanto a atletas como a entrenadores y equipos, también lleva a cabo la dotación a aquellos de diversas técnicas que les sirvan para entrenar lo que son las llamadas habilidades sociales. En este sentido, trabajan con lo que es la concentración, el control de la ansiedad o los miedos y la confianza.

Para ello, este profesional de la psicología no sólo trabaja con sus pacientes a nivel de consultorio sino también en lo que son las instalaciones donde ellos practican su deporte tales como las canchas o los gimnasios.

Existen dos grandes perspectivas de la psicología del deporte: la desarrollista y la terapéutica. Por otra parte, según su aplicación, esta psicología puede dividirse en psicología del deportista, psicología y counseling del coach y counseling de dirigentes.

Tan importante es actualmente la psicología que estamos abordando que en el caso de España existe lo que se conoce como Federación Española del Psicología del Deporte (FEPD). En la década de los años 80 tiene su origen este mencionado organismo que tiene como objetivo el fomentar y coordinar el trabajo de las distintas asociaciones existentes que giran en torno a aquella.

En concreto, en dicha Federación se trabaja en ámbitos tales como la psicología del rendimiento deportivo, la psicología del ejercicio y la salud, la psicología de la iniciación deportiva, la psicología del arbitraje y juicio deportivo, la evaluación en psicología del deporte y el aprendizaje motor.

Un total de diez asociaciones son las que actualmente ejercen como miembros de la citada Federación y juntas desarrollan anualmente diversos eventos para

promocionar el trabajo que se realiza en el ámbito de la psicología del deporte como sería el caso de diversos congresos.

Cabe destacar que un buen diagnóstico para la psicología del deporte aparece vinculado a la utilidad que representa tanto para el atleta como para el equipo y para la institución a la que pertenece.

-El Nutricionista Deportivo

Es aquel especialista que se encarga de la dieta del deportista, deba ser equilibrada, energética y siempre acorde a las necesidades de cada persona, según sea el tipo, el momento, la duración y las condiciones del ejercicio o actividad física.

Tiene bajo su responsabilidad en llevar, la correcta alimentación que permite al deportista retrasar la fatiga y optimizar el rendimiento físico.

Se debe cubrir y garantizar un buen aporte de hidratos de carbono, proteínas y grasas junto con las vitaminas y minerales.

Por otro lado, resulta importante mencionar que la hidratación es clave, puesto que si el organismo está bien hidratado y nutrido, el rendimiento, la resistencia y la velocidad no se verán afectados.

La nutrición deportiva es una guía de alimentación para deportistas que recomienda principalmente el consumo de carbohidratos, proteínas y la ingesta de fluidos para mejorar el desempeño de los deportistas y atletas, teniendo en cuenta el metabolismo del cuerpo cuando es sometido a largas jornadas de exigencia física.

El objetivo de la nutrición deportiva es, además de optimizar el rendimiento de las personas en entrenamiento físico, lograr mejores resultados en su actividad y alcanzar una recuperación más rápida del desgaste al que se ven sometidas. El consumo adecuado de alimentos y líquidos antes, durante y después del esfuerzo físico, mantiene un nivel adecuado de glucosa en la sangre y disminuye los períodos necesarios para retomar las sesiones de práctica.

Los deportistas que no consumen suficiente comida para completar las calorías necesarias en su entrenamiento, corren el riesgo de tener deficiencias de

nutrientes, así como perder masa muscular, sufrir lesiones y otro tipo de enfermedades debidas al desequilibrio entre la energía gastada y la ingerida.

Para las mujeres deportistas son aún mayores, además de los riesgos antes mencionados pueden tener pérdida de masa muscular y amenorrea.

Los deportistas, teniendo en cuenta su edad, sexo, tipo de constitución corporal, frecuencia e intensidad del ejercicio físico deben ajustar el cubrimiento de sus necesidades energéticas para mantener una buena salud.

Para los hombres y mujeres entre los 19 y los 50 años, con actividad promedio, se recomienda una ingesta diaria de entre 2000 y 2900 calorías diarias, pero los hombres que practican deportes a nivel profesional podrían llegar a necesitar 5000 calorías al día. Estas cifras pueden ser útiles para calcular de forma general la necesidad individual.

La nutrición deportiva es un régimen alimenticio similar al que deben seguir las personas que no practican ninguna actividad física enérgica, pero la diferencia radica en la cantidad y la frecuencia de carbohidratos, proteína y fluidos porque estos tres grupos alimenticios son los que tienen mayor impacto en el rendimiento.

-Fisioterapeuta Deportivo

Es el especialista de la fisioterapia que trata mediante los agentes físicos las enfermedades que se desarrollan en la práctica deportiva.

El creciente auge, popularización y desarrollo del deporte tanto aficionado como profesional en las sociedades actuales deriva en la necesidad y la demanda de un profesional sanitario especialista capacitado para dar respuestas de demostrada eficacia a los problemas y lesiones que esta práctica implica, sin que sus soluciones impliquen efectos secundarios, toxicidad o complicaciones de dopaje que perjudiquen al deportista.

El fisioterapeuta del deporte, que sólo utiliza agentes físicos inocuos, debe conocer exhaustivamente la anatomía, la fisiología y la patomecánica de la lesión deportiva sobre la cual desarrollará, a partir del diagnóstico médico, un

protocolo correcto de actuación terapéutica eficaz para recuperar lo antes posible a un paciente.

Entre las lesiones más comunes de la práctica deportiva se encuentran la contractura muscular, sobrecargas, contusiones, elongaciones, distensiones y roturas de fibras; tendinopatía y otras enfermedades del tendón; esguince y distensión de ligamentos; recuperación posoperatoria, recuperación funcional y puesta a punto para la actividad deportiva tras intervenciones quirúrgicas por lesiones traumáticas como fracturas, rotura total del vientre muscular o plastias de tendón o ligamento.

El fisioterapeuta del deporte debe manejar y dominar una gran variedad de técnicas del abanico de la Terapia Manual (masoterapia, kinesioterapia, terapias manipulativas, osteopatía, etc.), métodos kinésicos analíticos, globales y propioceptivos de recuperación funcional, así como el vendaje funcional, los Estiramientos Analíticos en Fisioterapia, la isocinética, la hidroterapia, la crioterapia, la termoterapia y la electroterapia entre otras disciplinas que le son propias para la correcta recuperación del deportista.

Asimismo, es prioridad absoluta del fisioterapeuta del deporte incidir sobre la prevención de las lesiones de los deportistas que tiene a su cargo, mediante tablas y protocolos de ejercicios terapéuticos personalizados que el deportista realizará entre las competiciones, así como un tratamiento específico precompetición e inmediatamente poscompetición.

Actualmente, el fisioterapeuta del deporte está integrado dentro de la plantilla técnica de los clubes y equipos deportivos, así como en pabellones, piscinas, gimnasios y gabinetes de ejercicio liberal.

La utilización de agentes físicos tales como masaje, movimiento, calor, frío etc. utilizados para el tratamiento de las lesiones deportivas es competencia de los fisioterapeutas, y no de otras disciplinas no-sanitarias que incurran en intrusismo (todo ello para garantizar un trato óptimo, personal y seguro).

-El Podólogo

Es un especialista en las ciencias de la salud que se encarga de diagnosticar y tratar las afecciones y deformaciones de los pies.

¿Cómo cuidar los pies?: una buena salud de los pies es imprescindible para el bienestar de la persona. Sobre todo, han de tener especial cuidado con ellos los diabéticos. Cualquier herida mal curada puede dar lugar a úlceras.

Pasos a seguir para cuidar los pies:

-La hidratación: la crema hidratante que se utiliza después de las duchas para hidratar el cuerpo, puede ser igualmente utilizada para los pies. De esta forma, se evitarán grietas. No obstante, existen cremas específicas para los pies.

-Las uñas: se debe intentar que no queden picos que puedan clavarse en la piel y crear heridas

-Se deben secar bien los espacios que quedan entre los dedos con tal de que no se originen hongos.

-El calzado es muy importante. Sobre todo, las mujeres han de tener cuidado con los tacones. Los zapatos no solamente pueden causar callosidades, también pueden afectar a otras partes del cuerpo, como la espalda. El calzado se ha de adaptar al pie.

¿Cuándo se debe acudir al podólogo?: al podólogo se debe acudir siempre que veamos que algo en nuestros pies no está bien. Se recomienda acudir en los inicios del problema porque, en muchos casos, cuánto más tiempo pasa, más se complica y más difícil es alcanzar la solución.

Los podólogos ejercen varias funciones:

-Funciones típicas de callista como la evaluación y tratamiento de problemas de uñas y durezas

-Corrección de los pies planos, cavos o valgos

-Tratamiento de dificultades de circulación sanguínea y de úlceras

-Infecciones como hongos y papilomas y otras enfermedades relacionadas con la piel de los pies

La podología se subdivide en diferentes campos de acción:

-Cirugía podológica: corrección de cambios estructurales anatómicos derivados de alteraciones biomecánicas siempre y cuando no requiera el ingreso hospitalario

-Biomecánica: estudio de los patrones de marcha normal y patológica así como de la distribución dinámica y estática de las presiones que recibe el pie y cómo esto afecta al resto del cuerpo

-Ortopodología: el podólogo, después de una exploración biomecánica completa, puede confeccionar unas plantillas totalmente personalizadas, empleando para ello diversas técnicas y materiales.

-Quiropodología: engloba el tratamiento no quirúrgico de una lesión así como el tratamiento de afecciones dermatológicas o afecciones de la piel

-Podología preventiva: área que va encaminada a promulgar directrices de uso para personas susceptibles de padecer alteraciones relacionadas con el pie

-Podología pediátrica: especializada en el pie del niño y sus afecciones más comunes

-Podología deportiva: especializada en el gesto del deportista y en sus afecciones más comunes

-Podología geriátrica: especializada en el pie del anciano, que requiere valoración periódica debido a complicaciones relacionadas con otras patologías como diabetes, trastornos vasculares.

Bibliografía

12. <http://es.wikipedia.org/wiki/>.



3. DESARROLLO DE SISTEMAS¹³

Planteamiento de la situación problemática

Se dice que todo problema aparece a raíz de una dificultad; por ejemplo un atleta de salto triple que realiza un mal gesto técnico y no obtiene una mejor marca, de aquí se origina un problema. De ahí, la necesidad de hacer un planteamiento adecuado del problema a fin de no confundir efectos secundarios del problema con la realidad que se investiga. Por tanto, el planteamiento establece la dirección del estudio para lograr ciertos objetivos, de manera que los datos pertinentes se recolectan teniendo en mente esos objetivos a fin de darles el significado que corresponde.

Por ejemplo utilizando una video cámara podría detectar ideo motoramente el porqué del mal gesto y su solución, al pasar el video entre el cuerpo interdisciplinario y darle solución al mismo.

No se pueden plantear una situación problemática a espaldas de la realidad que se investiga. Un problema investigable es un punto de conflicto conectado con una situación de dificultad en la que hay una duda por resolver y pueden preverse dos o más soluciones.

4. RELACIÓN DEL PROBLEMA EN EL CONTEXTO DE ESTUDIO

El flujo del planteamiento del problema pone de manifiesto la necesidad que existe de conectar una dificultad específica con una serie de dificultades. Para determinar una dificultad específica en su localización espacio-temporal dentro de la complejidad de una situación problemática, se debe ir seleccionando los diversos aspectos que inciden en ella; es decir, individualizar los puntos de conflicto en la forma más correcta posible. Ante una dificultad problemática de posible investigación, hay que ser plenamente objetivo; es necesario tomarse el tiempo suficiente para entender y comprender la complejidad de la dificultad.

En relación con la descripción y análisis de una situación problemática, se sugiere tener en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Reunir los hechos en relación con el problema.
- b) Determinar la importancia de los hechos.
- c) Identificar las posibles relaciones existentes entre los hechos que pudieran indicar la causa de la dificultad.
- d) Proponer explicaciones de la causa de la dificultad y determinar su importancia para el problema.
- e) Encontrar, entre las explicaciones, aquellas relaciones que permitan adquirir una visión más amplia de la solución del problema.
- f) Hallar relaciones entre hechos y explicaciones.
- g) Analizar los supuestos en que se apoyan los elementos identificados.

Los elementos del problema son elementos aquellas características de la situación problemática imprescindibles para el enunciado del problema, es decir, sumados los elementos del problema se tiene como resultado la estructura de la descripción del problema. Con ello encontraremos la búsqueda de una solución a un problema.

Bibliografía

13. <http://www.monografias.com/trabajos75/formacion-equipo-interdisciplinario/formacion-equipo-interdisciplinario>

QUINTA UNIDAD: SISTEMA DE ACTIVIDADES FÍSICO, DEPORTIVO Y RECREATIVAS PARA AUMENTAR EL DISFRUTE DEL TIEMPO LIBRE 14

1. INTRODUCCIÓN

La palabra recreación es escuchada hoy en muchas partes del mundo, su amplia variedad de contenido trae consigo que cada cual la identifique de diversos ángulos sobre la base de multiplicidad de forma e intereses, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de las posibilidades del hombre fundamentando su valor como ser humano y como miembro de la comunidad ocupando el tiempo creado y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales, por lo tanto está ligado con la educación, auto-educación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general.

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectiva, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear el tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas, que le permite volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorpora al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propone, en última instancia, a su plenitud y felicidad.

La recreación contribuye al descanso multilateral del individuo, proporciona a través de la participación sistemática un nivel de preparación física general superior, la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: el respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, sentido de responsabilidad, dar la oportunidad por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político e ideológico; facilita durante el desarrollo de las actividades la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permita la profundización en la concepción científica del mundo.

Desde la antigüedad hasta nuestros días la educación física y la recreación han estado en una constante y profunda evolución, pues ha ido respondiendo a las distintas

políticas económicas y sociales que han predominado no solo en la naturaleza del mismo, sino también de la característica del ejercicio físico; es decir que han sido las propias necesidades sociales, los factores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte, subordinado a la ideología o pensamiento de las clases dominantes.

Con la creación del INDER el 23 de Febrero de 1961 se llevó a cabo la inserción de la recreación a través de los técnicos de este organismo hacia todas las comunidades, centros educacionales, centros de trabajo, etc. y así ocupar su tiempo libre en actividades que le permitan relajar, satisfacer y armonizar su mente y su cuerpo.

En el marco del proceso de producción la recreación aparece como un fenómeno de reproducción, caracterizado por el consumo de bienes culturales.

La reproducción es el proceso que posibilita al hombre compensar las energías, tanto físicas, como mentales invertidas en el proceso de producción. Esto se logra a través de la recreación y tiene lugar en la fase de consumo, lo que nos permite considerarlo como un producto reproductivo. En nuestra sociedad no debe derrocharse el tiempo libre sino por lo contrario utilizarlos de forma consciente, es por eso, que encierra tanta importancia el desarrollo de planes y actividades para una correcta y adecuada utilización de este, por tanto se hace necesario que los períodos útiles de espacios libres vayan aumentando, se puede atribuir en la época actual, al progreso técnico, aumento del paro, envejecimiento de la población. Las horas libres de cada día, los días libres de las semanas y las vacaciones de temporada y anuales, permiten y exigen un nuevo concepto de la actividad y determina una situación favorable para la utilización del tiempo libre y de ocio en actividades físicas alternativas.

En una familia deben reunirse como muchas, dos generaciones; al revés que antes que llegaban a convivir tres y hasta cuatro, la tasa de natalidad ha disminuido, la importancia del papel de la mujer en el mundo ha aumentado esto hace que se desmorone como núcleo social primario y que pierda parte de su influencia sobre el grado de socialización del individuo.

Todas estas situaciones provocan un malestar que empujan a corto plazo, a la mayor parte de la población a ocupar su tiempo libre con actividades que le permiten evadirse de dichos problemas de ahí la gran masa de espectadores deportivos que necesitan

una válvula de escape en lugar de desahogo y descomposición, con la posibilidad de identificación aparente y contacto con valores deportivos pero a largo plazo, y cada vez con mayor importancia buscan su propia participación activa, la obsesión por el descanso y por él "estar ocio " sucumbe ante nuevos objetivos cubrir las necesidades de relacionarse socialmente, de ver "nuevos mundos", de asistir de actos culturales, de realizar actividad física, de seguir aprendiendo, etc., son entre otros nuevos intereses, que quieren y deben cubrirse.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA CIENTÍFICO

La demanda de la actividad física deportiva y la recreativa, se hace más imperiosa antes estas condiciones bien como forma libre y voluntaria de participar activamente, llenando el tiempo libre y transformándolo en tiempo de ocio personal.

Las actividades físicas, deportivas y recreativas favorecen las relaciones sociales, la mayor partes de los juegos son colectivos, dentro de un grupo, un equipo o en una familia, los juegos suponen un intercambio de esta comunicación, proviene lo esencial del placer, a veces, no es más que un pretexto para enriquecer las relaciones afectivas o sociales.

El aprendizaje de la vida social, se hace más rápidamente en aquellas personas que participan en actividades físicas, deportivas y recreativas. Se aprende el respeto la aceptación de objetivos comunes, la necesidad de asumir las reglas colectivas, el gusto por el esfuerzo compartido, igualmente se reduce la importancia de los grados sociales, los juegos permiten intercambio entre personas de diferentes categorías sociales, salir de un modo social "estrello" para entrar en otro universo social, con la revisión bibliográfica de diferentes trabajos de diplomas relacionados por estudiantes de la facultad de Cultura Física, los cuales guardan estrechas relaciones con la temática investigativa, nos permitirá aplicar los métodos y técnicas aceptadas para la aplicación del plan de actividades, sanas y variadas en la comunidad.

Después de haber hecho un bosquejo sobre la necesidad de tener en cuenta la recreación en el tiempo libre, nos sometimos a seleccionar dentro de sector poblacional del Consejo Popular de "Indio 1", una muestra de 50 jóvenes comprendidos en la edad (20-30 años) con un objetivo determinado, satisfacer sus necesidades recreativas.

Con la aplicación de la etapa de diagnóstico podemos determinar una serie de parámetros que nos permiten confeccionar para su posterior aplicación una programación de actividades físico-deportivo-recreativas.

Este trabajo se realiza en una zona donde no se han realizado investigaciones con este fin y tiene gran impacto social ya que lograremos a este grupo de jóvenes socializarlos en la vida comunitaria a través de una recreación sana y variada haciendo uso correcto de las actividades del tiempo libre, organizando su horario extralaboral, enriqueciendo su acervo cultural mediante las potencialidades que nos brinda la esfera de la Cultura Física, ayudando a capacitación de los activistas comunitarios para hacer sostenibles los programas físico-deportivo-recreativos en la comunidad.

El sistema de actividades que apliquemos posibilitará aumentar y mejorar las opciones físico-deportivo-recreativas, el aprovechamiento del tiempo libre y dar una atención y uso sistemático a las instalaciones deportivas; así como nutrir a los jóvenes de las posibilidades que nos brinda la esfera de la Cultura Física.

Al realizar este trabajo nos hemos propuesto demostrar que con iniciativas, creatividad, utilizando los medios de la zona y mediante la aplicación de una programación recreativa conscientemente concebido, se puede influir en el desarrollo deportivo y el trabajo comunitario con cada uno de estos jóvenes aumentando los niveles de participación, perfeccionando y diversificando las posiciones de actividades físicas, deportivas y recreativas, contribuyendo a elevar la formación cultural integral y la calidad de vida de la población.

Desde esta óptica se determina el siguiente Problema científico.

Insuficiente vinculación de las actividades físicas deportivas recreativas con las preferencias y expectativas de disfrutes del tiempo libre de los jóvenes del Consejo Popular "Indio 1".

Para dar solución a la problemática referida se plantea como Objetivo.

Aumentar los niveles de participación en las actividades físicas, deportivas y recreativas con uso adecuado del tiempo libre.

Nos planteamos la siguiente hipótesis.

Actividades

Con la aplicación de un plan de actividades físico deportivo recreativo dosificado y organizado que tenga en cuenta opiniones, preferencias y necesidades recreativas de la muestra seleccionada, permitirá contribuir a hacer el uso adecuado del tiempo libre con los jóvenes del Consejo Popular de "Indio 1".

Variable independiente:

La aplicación de un plan de actividades físico, deportiva y recreativa en los jóvenes del Consejo Popular "Indio 1".

Variable Dependiente:

Mayor uso adecuado del tiempo libre.

Variabes Ajenas:

Sexo.

Edad

Horario de las actividades.

Tareas científicas de investigación.

1. Elaborar los fundamentos teóricos de la investigación.
2. Conocer las preferencias recreativas de los jóvenes del Consejo Popular "Indio 1".
3. Elaborar un plan de actividades físico deportivo recreativo y su aplicación en la muestra seleccionada.
4. Aplicar instrumento para conocer la aceptación del plan de actividades aplicado a los sujetos investigados.

Metodología

Métodos empíricos:

-Encuesta

Para desarrollar este plan de actividades se aplicara una encuesta inicial para determinar los intereses y necesidades recreativas de la muestra seleccionada y una encuesta final para determinar la efectividad y aceptación del plan de actividades físico deportivo - recreativo aplicado a las muestras.

-Entrevista

Se aplicará una entrevista al presidente del Consejo Popular con el objetivo de determinar el tipo de oferta recreativa que se realiza en la comunidad, grado de coberturas de estas actividades, vinculación de los diferentes factores para darle

cumplimiento a los proyectos puntuales de la recreación para el trabajo comunitario y principales ideas básicas para rescatar los juegos tradicionales y que alternativas a utilizar para enfrentar las carencias de los recursos materiales

-Observación.

Esta se desarrollará sistemáticamente por parte del investigador en cada actividad recreativa con la muestra seleccionada.

Métodos teóricos:

Histórico-lógico: Lo utilizamos para estudiar la trayectoria del objeto, su desarrollo y sus conexiones históricas fundamentales de forma cronológica y lógica.

-Análisis y síntesis

Nos permite analizar e interpretar los instrumentos aplicados particularizando la metodología que forma parte de las actividades físicas - deportivas - recreativas estableciendo los nexos de los componentes según las características de la muestra relacionada y las principales necesidades recreativas, principales resultados del diagnóstico de la zona y posibilidades de implementación, dirigiendo la oferta recreativa específicamente según las tradiciones de la zona infraestructura físico deportivo recreativo. Intereses y necesidades recreativas de la muestra, etc. Posibilitando descubrir y analizar las múltiples relaciones de oferta - demanda - sujeto

Métodos matemáticos:

Cálculo porcentual

Este método estadístico nos posibilita analizar e interpretar los resultados en cuanto a la encuesta aplicada significan los principales resultados valorados en porcentos correspondientes a las respuestas dadas por cada investigado según preguntas y categorías a evaluar, además nos permitió la selección de los sujetos en cuanto al nivel de representatividad para seleccionar la población, así como en la constatación de la efectividad de las actividades aplicadas para determinar los niveles de satisfacción.

Población y muestra.

La población son los 250 jóvenes comprendidos entre los 20 y 30 años del consejo popular "Indio 1". La muestra son 50 de los jóvenes comprendidos entre los 20 a 30 años de edad de la comunidad de Indio 1, de ellos 29 son del sexo masculino que representa el 58 % y 21 son del femenino que representa un 42 %.

Aporte Teórico

En el informe científico como presupuestos teóricos se plasman en el mismo un conjunto de elementos, líneas, formas organizativas que fundamentan el resumen bibliográfico y actualizar en el orden científico metodológico la temática planteada.

Aporte Práctico

El mismo está dado en la participación consciente de la muestra seleccionada aportando opiniones y criterios para la elaboración y variedad de las actividades en correspondencia con los gustos y deseos de individuales y grupales, los cuales permitieron elevar el estado de satisfacción e intereses recreativos.

2. DESARROLLO

Capítulo # 1: Resumen bibliográfico

Caracterización de la etapa de la juventud.

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra a la etapa de la vida humana en la que la suma de incidencias socio cultural, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan lo que podíamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un plan de actividades para estas edades, las cuales son:

- Como ser individual
- Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- Liberación de la imaginación y la fantasía.
- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.
- Manifestaciones de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades, esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

Reuniones sociales.

Participación en labores comunitarias.

Viajes (ómnibus, bicicletas, etc.)

Integración de grupos estables (escuela, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades, parciales descritas debemos destacar que la necesidades generales de recreación, vayan dirigidas a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persigue los logros, que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad juvenil.

El trabajo recreativo con grupo de jóvenes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representan una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades física e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales. Los jóvenes trabajadores caso especial del plan de actividades, lo forman un grupo de jóvenes que por causas diversas no ha continuado el proceso estudiantil y se han incorporado a la actividad laboral, donde muchos de ellos aún no poseen la preparación psicológica y la madurez necesaria para enfrentar este cambio del estilo de vida.

Por eso debe ser una constante preocupación de los organismos y centros recreativos el dirigir los planes a esta juventud que trabaja y eleva su nivel cultural. Existen escuelas, talleres, escuelas técnicas, centros especiales, etc. que agrupan un buen número de esto jóvenes y que es necesario atenderlos. Para estos jóvenes se deben organizar actividades variadas y sanas las cuales puedan y deban adoptar una ayuda importante en su desarrollo.

El plan de actividades debe llenar algunas necesidades, por ejemplo, el perfeccionamiento de sí mismo, el intercambio con otros jóvenes de ambos sexos, la adquisición o consolidación de hábitos y habilidades truncados como consecuencia del abandonado del proceso escolar.

Las actividades más recomendadas por los jóvenes del sexo masculino son la deportivas, entre las que gozan de mayor preferencia el boxeo, el béisbol, baloncesto, fútbol, etc. Todos se interesan por los deportes acuáticos, el turismo, etc. se deben introducir también deportes paramilitares como el tiro, paracaidismo, modelismo, etc.

Un elemento muy importante en el plan de actividades debe tener cierta contraposición con lo que el joven hace en su trabajo en el aspecto físico de modo que le sirva de compensación.

Quisiéramos terminar este acápite resumiendo cuatro características fundamentales que presentan los jóvenes y que resultan de una vital importancia para la selección de actividades en un plan de actividades físico deportivo recreativo.

Esta etapa de la vida es un período verdaderamente crítico de la evolución del individuo y se destaca por:

- Cambios biológicos.
- El descubrimiento del "yo".
- La formación paulatina de un plan de vida.
- El ingreso dentro de distintas esferas de la vida.

El joven quiere y puede tener una participación activa en la recreación física, participación que no siempre se le otorga, mientras que el niño se conduce frente a las actividades recreativas receptivamente o activamente pero de un modo imitativo, por causa de su propia existencia dependiente; el joven al romper ese vínculo de unión y dependencia, desarrolla la reflexión propia y con ella la propia creación cultural, su propia vivencia del universo. Este se encuentra en un proceso de incorporación a la sociedad, pero por decisión propia, con capacidad de engendrar, de producir por sí mismo lo espiritual, de ahí que se sienta con la capacidad plena de participar en aquellas actividades recreativas que se identifiquen con estas perspectivas.

Misión y visión de la recreación física en Cuba.

El Programa de Recreación Física responde a la misión de la Dirección Nacional de Recreación (DNR) del INDER, que se expresa del siguiente modo:

"Rectorar, en todo el territorio nacional, las políticas de ocupación del tiempo libre a través de disciplinas físico-recreativas basadas en actividades lúdico-recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa". Fullea Bandera (2004)

Por su parte, el Objetivo estratégico del Programa de Recreación Física expresa, para cada año escolar, la visión con que se proyectan las acciones que rectora la Dirección

Nacional de Recreación, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión.

Aun cuando su formulación puede ser modificada de una edición a otra del Programa, o entre la versión nacional y las de los territorios (provincias y municipios), al menos para el período estratégico correspondiente al ciclo olímpico 2004-2008 el Programa Nacional expresa su visión del siguiente modo:

"Incrementar las opciones, proyectos y servicios de Recreación física en los centros educacionales, Consejos Populares y demás objetivos priorizados, haciendo de cada escuela el principal centro en la comunidad para las actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre por parte de nuestra población". Fullea Bandera (2004)

Este mismo autor plantea cinco las ideas básicas que constituyen el soporte teórico fundamental del Programa Nacional de Recreación Física en Cuba, los cuales son las siguientes:

"La Recreación Física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades".

"La Recreación Física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad".

"La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades autocondicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad".

"La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos".

"La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil".

El objeto de la Recreación Física son, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Principales acciones del programa de recreación física en Cuba.

Según Fullea Bandera (2004), Las siguientes acciones constituyen prioridades básicas del Programa de Recreación Física en nuestro país, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como incluirlas en los integradores para la atención a los Consejos Populares. Dentro de ellas creemos necesario enfatizar el las # 1, 3, 8, 9, 11, 12 y 16 por ser las acordes a el tema de investigación.

-Convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños y adolescentes de su radio de acción.

-Priorizar la atención recreativa a las escuelas de formación de atletas de alto rendimiento.

-Perfeccionar constantemente y controlar el funcionamiento de las Comisiones Coordinadoras de Recreación Física a los diferentes niveles.

-Rediseñar y complementar el Sistema Nacional de Ludotecas en sus diversos componentes: ludotecas escolares y públicas (fijas y móviles).

-Trabajar por el rescate de programas televisivos sobre Recreación Física, dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes, así como también para la acción metodológica a los profesionales.

-Profundizar en la aplicación de disciplinas recreativas para estudiantes de los niveles medio superior y superior: Deportes de orientación, Recreación turística, Turismo deportivo, Cicloturismo, y otros propios de esas edades.

- Constituir un grupo de trabajo CINID-ISCF-DNR para la creación de softwares de juegos sobre temas deportivos, destinados a la red de Joven-clubs y las escuelas.
- Potenciar el funcionamiento de los círculos sociales obreros (CSO) como importantes centros para la Recreación Física en los territorios.
- Rescatar instalaciones recreativas de diverso tipo, como piscinas, campamentos, y otras.
- Fortalecer la Recreación Física en las bases de Campismo Popular.
- Trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales: comunidades pesqueras, bateyes azucareros, barrios categorizados, Plan Turquino, centros penitenciarios.
- Desarrollar la práctica de deportes populares como principal opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Softbol, Voleibol, Baloncesto, así como los que sean tradicionales en cada lugar, mediante torneos intercentros, ligas interbarrios, etc.
- Trabajar en el incremento de los participantes en los deportes recreativos atendidos por la DNR (Caza, Pesca, Orientación en el terreno, Recreación turística...), en deportes y juegos tradicionales foráneos (Go, Lucha canaria, Criquet, Rugby...), en deportes o actividades con animales (Deporte canino, Palomas deportivas...), en deportes extremos (Paracaidismo, Escalada, Cicloacrobacia).
- Perfeccionar el control de las federaciones, asociaciones y comités gestores por parte de las direcciones de Deportes.
- Trabajar por el rescate de las composiciones gimnásticas en las escuelas y con otros sectores poblacionales (amas de casa, círculos de abuelos, centros de aseguradas...)
Mejorar el aseguramiento de medios para la atención comunitaria, estableciendo convenios (con Industrias Locales, centros penitenciarios, etc.) en la búsqueda de alternativas para la producción y gestión de material lúdico y de otros recursos recreativos.
- Alcanzar en los territorios un incremento en la participación de las personas de la Tercera Edad en las actividades físico-recreativas.
- Vincular a las Glorias del Deporte a las actividades comunitarias de Recreación Física.
- Vincular al Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) a las actividades comunitarias de Recreación Física, así como a procesos investigativos en torno a proyectos.
- Vincular al Instituto de Medicina Deportiva (IMD) a las actividades comunitarias de Recreación Física.

Beneficios del Plan Nacional de Recreación.

Los programas sectoriales apuntan como un todo al fortalecimiento del sector de la recreación, lo cual requiere del conocimiento y aceptación pública de sus beneficios.

La mayoría de los beneficios del ocio se acumulan individualmente en quien se recrea y usa las oportunidades de ocio. Sin embargo, la mayoría conducen a ganancias de carácter social o mérito colectivo y también muchos de los beneficios inmediatos del ocio son de hecho sociales en el individuo.

Los estudios reflejan los altos niveles de beneficios económicos percibidos de los consumidores, lo que muestra que la industria del ocio no es una de las más grandes sino la más grande industria en el mundo en términos del flujo de efectivo, la generación de ingresos y la creación de oportunidades de empleo. El turismo ahora es el generador más grande del mundo de flujo de efectivo entre las naciones. Todos estos beneficios son acumulativos para colectivos más que para individuos.

Por otra parte, los beneficios del ejercicio regular también están documentados científicamente, probablemente mejor que los económicos. La práctica regular de aeróbicos ofrece beneficios cardiovasculares por la reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos y el incremento de altas densidades de lípidos en la sangre y ayuda a prevenir y controlar la hipertensión. El ejercicio también reduce los problemas espinales, mejora el funcionamiento neurofisiológico, incrementa la masa muscular y fuerza en los niños y crea mejor tejido conectivo, reduce la incidencia de enfermedades y contribuye a mejorar la percepción de bienestar en las personas; también promueven beneficios psicofisiológicos, incluyendo reducción de la tensión y la ansiedad, relajación mental y física, reducción de las hormonas del estrés en la sangre y en la orina, cambios positivos en el estilo de vida y estimula el mejoramiento del desempeño en el trabajo y de las relaciones sociales.

Aunque no está tan bien documentado empíricamente como los anteriormente mencionados, se infiere que también hay beneficios ambientales, pero no es común encontrar evidencia acerca de la contribución del ocio a la protección del ambiente. No obstante, la preservación y creación de oportunidades para la recreación es una de las múltiples vías para proteger no solamente el ambiente natural sino también el urbano, las zonas verdes en las ciudades y también los sitios culturales e históricos. Es lógico asumir que los estudios de la recreación en sitio y fuera de él contribuyen a promover el aprendizaje medioambiental y una ética orientada a la sostenibilidad y aún ayuda a

generar conductas ambientalistas tales como el reciclaje. Además los impuestos y algunos equipos en recreación ayudan a mantener sitios dedicados a este fin.

Entre los beneficios psicológicos se encuentran algunos que se atribuyen al ocio y la recreación, por ejemplo, la percepción de un sentido de libertad, independencia y autonomía, mejoramiento de la autoestima, auto eficacia, auto confianza y auto seguridad, mejoramiento de las habilidades de liderazgo, mejor habilidad para relacionarse con los otros, tolerancia y comprensión y mejoramiento de la capacidad para ser miembro de un equipo; clarificación de valores, mayor creatividad, expresión y reflexión espiritual, valores y orientación, incremento de la eficiencia cognitiva, incluyendo mayor capacidad para resolver problemas, mayor adaptabilidad y elasticidad, mayor sentido del humor, mayor disfrute de la vida y mejor percepción de la calidad de vida, mayor aprendizaje de la historia, la cultura, las ciudades, una mirada más positiva, cambio de actitudes negativas y reducción del sentido personal de alienación social.

Por último, pero no por eso menos importante, están los beneficios sociales y culturales. Quizá lo mejor documentado es la contribución significativa del ocio en relación con el sentido de orgullo y satisfacción de las comunidades y la nación, de sus monumentos, equipos deportivos, etc.

Además la infraestructura recreativa y las actividades pueden mantener y mejorar la identidad étnica, el encuentro de necesidades de segmentos particulares de la sociedad, que no pueden ser cubiertas de otra manera. El espacio de tiempo recreativo facilita una mayor integración familiar y otros tipos de cohesión social e integración que le adicionan mayor significado a la vida.

La evidencia muestra que el sistema social de soporte y la compañía contribuyen a mayores expectativas de vida, menos enfermedades y mayor calidad de vida. Ciertamente muchos de estos sistemas dependen de manera importante de las oportunidades, lugares y conductas recreativas de las personas.

Consecuente con lo anterior, los programas de las áreas de formación e investigación buscan contribuir a fortalecer la capacidad de respuesta de las instituciones y personas que ofrecen programas y servicios de recreación y retroalimentar al área de vivencias, para que la calidad y accesibilidad de los mismos sea mejor.

Otra herramienta del plan es el voluntariado. El posicionamiento a partir de los beneficios requiere de agentes educativos y personas solidarias con los problemas sociales por los que pasa la sociedad, esto requerirá de procesos de formación y de un sistema de incentivos que en conjunto con otras instituciones estimulen la participación del común de las personas, estudiantes, profesionales, líderes comunitarios, para que como colectivo generen acciones sociales en sus barrios y vecindarios.

Particularidades de la Recreación Física como vía de salud.

El Dr. C. Sosa Loy (2003) plantea algunos beneficios que aporta la práctica del ejercicio físico.

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

1. Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad
2. Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
3. Previene la diabetes no insulino dependiente
4. Controla la osteoporosis
5. Previene la obesidad en adultos y niños
6. Ayuda combatir la depresión y la ansiedad
7. Actúa en la prevención de lesiones lumbares
8. Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vasculares
9. Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer
10. Mejora el descanso nocturno y el sueño.

Valores de la recreación física.

Cuando hablamos de los valores de la recreación es inevitable coincidir en que están íntimamente relacionados con los valores del hombre, sus costumbres, su conducta, sus principios y su cultura en general, esto nos permite relacionar la recreación con la acción que promueve y genera valores dirigidos a la preservación y la optimización de la calidad de vida de quién la práctica.

Según Ramos F. (1997), citados por la revista digital de Buenos Aires Argentina ([6]), los valores de la recreación se pueden clasificar en:

Valores Biogénéticos: que se traducen en conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, que permite equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos.

Valores Sociales: se traducen en comportamiento, aceptación, ajuste y ambientación del hombre al medio socio-cultural a través de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación.

Valores Físicos: se traducen en el desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produciendo un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al stress social en función de su salud. Además contribuye a la consolidación del crecimiento y la inclinación hacia ciertas habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo del deporte competitivo y la supervivencia social.

Valor Social: Es un fenómeno social a través del cual el hombre canaliza sus inquietudes y expectativa comunitarios para subsistir, constituyendo a formar un ciudadano comunicativo e interesado en sus semejantes convirtiéndose en un elemento o agente facilitador de costumbres, culturas, necesidades e intereses en lo personal como en lo comunitario y al fomentar el fortalecimiento del espíritu de la confraternidad y de la comunicación, y a través del turismo presenta como una alternativa comunicacional entre las comunidades.

Valores Psicológicos: La participación en actividades recreativas genera satisfacción, agradabilidad y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de stress y de energía psíquica así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante. Así mismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del hombre. Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y autoconfianza así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida.

Valor económico: permite el desarrollo de recursos humanos en términos económicos, representa una fuente de ingreso para la sociedad, tal es el caso del Turismo que se proyecta a convertirse, en la primera organización de mayor disponibilidad económica para el desarrollo de una nación; generando nuevas formas de trabajo y alternativas

positivas para la sociedad incentivando la creatividad y la continuidad del hombre en el tiempo.

Valor Educativo: se convierte en un laboratorio vivencial de experiencias de aprendizaje ya que el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho, pues, las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades que generan satisfacción perduran en el tiempo.

Valor espiritual: permite el fortalecimiento del espíritu y de la confianza en sí mismo y se intensifica la comunicación interior, manifestándose de la siguiente manera:

- Búsqueda de identidad social, espiritual y moral.
- Fortalecimiento de la Fe. Creencia en un ser supremo.
- Crecimiento personal en una vida de armonía y tranquilidad.
- Claridad de pensamiento honesto, sincero y desmedido.
- Respeto así mismo y a los demás.
- Admiración por la naturaleza y la importancia de su conservación.

Valor Ambiental: preservación del medio ambiente, lo que se traduce en el mantenimiento de nuestra esencia biológica y al mismo tiempo de la especie humana así como también el mantener una limpieza social de nuestras formas de vida social sin olvidar la preservación del equilibrio ecológico.

Las actividades físico-deportivo-recreativas.

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. La recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible.

Las características de la actividad física - deportiva - recreativa son múltiples y pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del "Deporte para Todos" o "Deporte Popular".

Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y de una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que está configurada. Es una constante promoción de todos, anulando la selección, todo el mundo puede

participar sin que la edad, el sexo, o el nivel de entrenamiento, y este debe responder a las motivaciones individuales.

Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y democracias instrumentando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.

Estructura del ocio como una actividad formativa. Tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podía definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida. Es más, se puede incluir en el concepto de educación permanente.

Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra; cuya imposición pueda sustraer su naturaleza del ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades.

Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: Buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la actividad, buscar la coeducación y el espíritu de equipos, solidaridad deportiva, respeto a compañeros, adversarios y juegos.

Debe activar a las personas, darle ocasión de "mover su cuerpo" aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

La concepción de "personas que juegan" es más importante que la de "personas que se mueven", se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que se refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica.

El "jugar con los demás" es más importante que el "jugar contra lo demás". El ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasar de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.

Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades, debe permitir que la participación sea activa o positiva.

Se realiza desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.

Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

Se realiza en un clima y con una actitud predominante entusiasta contribuyendo a crear un espacio ideal para la mejora del contacto social y reencuentro.

No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiadas rígidas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando su característica fundamental de ocio, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación), por los propios participantes, sus opiniones y posibilidades son un elemento fundamental a tener en cuenta. Esto implica un aporte creativo por parte de los participantes.

A de despertar la autonomía de los participantes: En la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.

En la solución de los problemas que surgen en la práctica deportiva (decisión de juego, de entrenamiento y convivencia, contenido organizativo).

Se utiliza la variedad de actividades como atracción, existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlos, etc.

No espera un resultado final ni una realización acabada, sino anhela el gusto de los espíritus.

Las características que debe reunir una actividad para ser considerada recreativa

Las características son, según el argentino, Manuel Vigo y citadas por Zallas Serrano (2007)

-Es voluntaria, no es compulsada.

-Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

-No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

-Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

-Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

-Es saludable porque provoca el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

-Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

-Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.

-Es algo que puede ser espontáneo u organizativo, individual y colectivo.

Principales objetivos de trabajo recreativos a desarrollar en la comunidad.

- Lograr el incremento cualitativo y cuantitativo en la prestación de servicios masivos de recreación a todos los sectores de la población, vinculadas a las escuelas, centros de trabajos comunitarios.
- Formación, capacitación, especialización de los recursos humanos (técnicos, especialistas, activistas de recreación).
- Lograr los medios materiales necesarios para el desarrollo de la actividad recreativa.
- Rescatar y desarrollar los juegos tradicionales.
- Educación y protección del medio ambiente.
- Divulgación e información por los medios masivos de difusión de nuestras actividades recreativas.
- Efectuar las competencias recreativas de corta y larga duración con sistematicidad al nivel de circunscripción y demás consejos populares.
- Consolidar la cultura de uso múltiple de los recursos materiales creados de forma artesanales o por industrias locales, así como, el rescate de los juegos tradicionales.
- Efectuar festivales deportivos recreativos, juegos deportivos de participación, juegos de la calle (competencias a jugar), juegos intercircunscripciones, dando así cumplimiento a la resolución No 92 que norma las orientaciones metodológicas del trabajo de la recreación en los territorios.
- Lograr la integración y cohesión de la comisión en cada circunscripción, para un mejor desarrollo de las actividades recreativas.

Plan de actividades recreativas

Al realizar una programación recreativa es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponemos alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir estos servicios, toda vez, que a partir de los mismos, fijaremos las tareas que nos permitirán lograr nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollar las actividades.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre.

Ahora bien, tenemos que la distribución y utilización del tiempo, además de ser la forma básica en que el hombre manifiesta sus capacidades, es el índice más importante de los que caracterizan la actividad y desarrollo de su personalidad.

El empleo del tiempo libre por parte de la población está determinado por una serie de factores que incluyen desde la oferta recreativa cultural como tal, tomando en consideración su calidad, efectividad, posibilidades de participación, etc. hasta los hábitos de vida, consumo, interés y forma de concebir sus ratos de esparcimiento. A esto no escapa la percepción de la categoría tiempo libre, la cual se torna el individuo en una condición interna, subjetiva. Por tanto, el uso y el contenido del mismo, sin pasar por alto los conocimientos sociales que imponen sus normas y regulaciones necesarias individuales, se han formado en el proceso de interacción activa del hombre con la realidad.

Estos intereses y necesidades pueden ser muy variados o no poseer un contenido lo suficientemente rico, pues precisamente esto no se logra de forma automática, sino a través de un proceso educativo.

La tarea de educar la utilización del tiempo libre, que los individuos aprecien la importancia del mismo para su perfeccionamiento y desarrollo, luchar por su mejor utilización, no son problemas simples.

Debemos lograr en los individuos la capacidad de organizar y emplear el tiempo libre en todas sus funciones: La de entretenimiento, diversión, reposición de las fuerzas psíquicas y físicas, así como la de desarrollo de la personalidad.

Si tenemos en cuenta que las actividades físicas de tiempo libre se encuentran en una situación de competencia con la otras posibilidades de ocupación del tiempo libre y para un gran círculo de ciudadanos, estas actividades son solo una parte integrante de la organización integral del tiempo libre ya que la actividad deportiva recreativa, no tiene una finalidad primordial y única, sino está incluida en la satisfacción de múltiples necesidades sociales y culturales resalta la importancia de crear proyectos recreativos con una sólida planificación que se inserte en los diferentes hábitos sociales.

Actividades propuestas

Corrida de cinta

Por su característica es una actividad sana, con actividad física, se realiza con 2 equipos ganando siempre uno.

Objetivo: Fortalecer el colectivismo.

Materiales: Caballos o bicicletas, cuerdas, cintas y punteros.

Organización: En un área donde pueda correr sin problema el caballo o bicicleta, con un ambiente agradable y acogedor, los equipos serán de 6 participantes escogidos por el jurado de forma que haya rivalidad entre ambos, pasará tratando de ensartar la cinta, los integrantes de un equipo y luego los del otro, si no lo logra ninguno continuará la ronda hasta lograrlo, el que lo logre es el ganador. Para nombrar el equipo que comience el juego se realizará un sorteo y será el que resulte ganador del mismo.

Reglamento:

No se permite participar a los borrachos.

El medio de transporte debe pasar por debajo de la cinta a la velocidad estimada por el jurado.

Sólo se puede utilizar un puntero.

Dominó oriental

Este juego por sus características es un juego de mesa, es una actividad sana del tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con 4 participantes ganando siempre una pareja.

Objetivos: Desarrollar el trabajo en parejas y la camaradería.

Materiales: Mesa, 4 sillas, 4 banquillos, un juego de dominó, lápiz y papel.

Explicación: Este evento o juego se realiza de forma simultánea, el objetivo fundamental es enfrentar a todas las parejas ganadoras, eliminando en un todo contra todos, sacando la pareja ganadora de 4 meses que compiten.

Organización: En un área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan las primeras parejas ganadoras del certamen hasta culminar con la pareja ganadora.

Reglamento:

No se puede tomar bebidas alcohólicas.

No se permite ayuda de otro compañero.

Se descalifica a la pareja que haga trampa.

Este juego puede hacerse con muchos observadores, siempre y cuando no obstruyan el mismo, deben mantener silencio.

Variante: Si existen parejas ganadoras empatadas se llevará a una segunda vuelta.

Cicloturismo

Objetivos: Desarrollar valores como la responsabilidad y sentido de pertenencia.

Explicación: Se harán actividades de excursión con diferentes distancias y recorridos, donde participarán los jóvenes a través de competencias de la recreación física.

Ejemplo itinerario turístico (cascada de Neyo) con actividades recreativas.

Materiales e implementación: Bicicleta, mochila con accesorio del excursionista.

Organización: Se convoca a los jóvenes a un itinerario turístico al nivel de barrio, coordinado previamente con el departamento de recreación del sectorial de deporte del municipio Gibara.

Reglamento:

Es obligatorio cada uno llevar una bicicleta.

Cumplir con las exigencias de un itinerario.

Preparar la mochila con todo lo necesario para un excursionista.

Variante: De no poseer la bicicleta pueden ser itinerarios cortos o largos debido al tipo de transportación que puede ser, caminatas o transporte.

Acampada

En las acampadas se realizaron varias actividades de carácter competitivo tales como:

Competencias culinarias.

Competencias de cantos.

Competencias de baile.

Competencias de bailes tradicionales.

Competencia de tracción de sogas.

Competencias de fogatas.

Se pueden emplear, además, las comprendidas en los encuentros deportivos, juegos físicos recreativos y los juegos de mesa.

En estas actividades los jóvenes dieron muestra de sus iniciativas mediante las competencias culinarias donde prepararon platos típicos de la zona, vinculándolos con

nuestras raíces, observando en ellos su identificación con las tradiciones culturales de nuestros antepasados.

Además se logró mediante las diferentes actividades realizadas crear una cultura medio ambiental y fomentar las relaciones interpersonales de camaradería y ayuda mutua en nuestros jóvenes.

Es necesario tener en cuenta que para la realización de algunas actividades físico recreativas, encuentros deportivos, festivales deportivos - recreativos y festivales culturales de base. Debemos tener presente aspectos particulares al confeccionar una convocatoria.

Objetivo del evento

Elegir quien dirige y organiza el evento.

Seleccionar quienes van a participar.

Fijar el sistema de calendario para el evento y la forma en que se agrupan los equipos.

De qué forma se determinarán los lugares de los equipos.

Establecer la entrega de premios.

Fijar la fecha en que se ha de comenzar el evento.

Señalar las bases donde se determinará la reglamentación.

Excursiones

Dentro de las excursiones incluimos un paquete de actividades muy variadas entre las que se encuentran:

Visitas a lugares de interés geográfico, como la visita al lugar donde acampó el Lugarteniente Antonio Maceo cerca de Marichal.

Visita a lugares de interés económico, entre ellos entidades de la agricultura y la ganadería.

Visita a lugares recreativos, como el campismo de la empresa de comercio y gastronomía de nuestro municipio.

Estas actividades estuvieron encaminadas con el objetivo de fomentar el conocimiento de la historia de la localidad, relacionar a los jóvenes con las características del medio físico geográfico, resaltar en ellos la cooperación y la perseverancia y crear además hábitos de vida en campaña.

Campismo y viajes al río

Objetivos: Desarrollar el rescate de valores y el colectivismo.

Ejecución de campismo en zonas cercanas al Consejo Popular, como la presa Cauto Bio, El Río Cauto, donde logramos incentivar conductas sociales como la perseverancia, el amor por la naturaleza y la propiedad social, así como contribuir a la formación de valores como el colectivismo, la solidaridad y el patriotismo.

Festivales deportivos recreativos

Dentro de estos festivales deportivos recreativos realizamos varias actividades de competencia con participación de todos los jóvenes de la muestra objeto de estudio, teniendo como objetivo fundamental el de socializarnos en un ambiente sano y deportivo. Realizamos diferentes juegos de mesa de carácter competitivo con 4 equipos de jóvenes seleccionados debidos a sus aptitudes, organizamos un baile de disfraz donde logramos identificar a estos jóvenes con nuestras tradiciones históricas ya que mediante su creatividad utilizaron disfraces que giraron desde los aborígenes hasta la época actual. Cumplimos las expectativas con actividades de participación que resultaron de muy buen agrado para todos. Estos festivales deportivos-recreativos estuvieron envueltos en una animación constante de los propios participantes, explotando así sus capacidades de espontaneidad e improvisación.

Explicación: Los festivales deportivos - recreativos pertenecen a las competencias deportivas - recreativas, fundamentalmente mixtas (terrestre, acuática) planificando propias tales como, juegos, tesoros escondidos, bicicletas en habilidades, entre otros.

Encuentros deportivos

Realizamos varios encuentros deportivos tales como:

Béisbol.

Baloncesto.

Voleibol.

Fútbol.

Softbol.

Estos encuentros deportivos tienen como objetivo fundamental desarrollar en los jóvenes afán de triunfo y de lucha, así como, fortalecer el compañerismo y la ayuda mutua. Es importante destacar que adoptamos por reglamento las condiciones de los participantes y los medios con que disponemos.

Juegos físicos-recreativos-terrestres

Objetivo: Desarrollar el trabajo en equipo y fortalecer el colectivismo.

Satisfaciendo las necesidades motrices de los jóvenes se llevaron a cabo varias actividades como:

Relevo de retorno (relevo con carrera de retorno).

Carreras de relevo (con diferentes distancias y forma).

Competencias en saco.

Carrera, va con cambio de dirección y viene a velocidad interrumpida.

Relevo de diversión.

Es imprescindible destacar que se hizo necesaria la adopción de medidas creativas para la adecuada realización de estas actividades donde logramos motivar a estos jóvenes con dichas actividades.

Actividades de juegos pasivos

Objetivo: Fomentar hábitos de competencia o torneo social a través de los juegos pasivos y de mesa

Juegos de parchí.

Juegos de dama.

Juegos de ajedrez.

Rompe cabeza.

La brisca.

Capitulo # 2.

Análisis de los resultados

Análisis de la encuesta inicial

Se aplicó una encuesta inicial para determinar los intereses y necesidades recreativas, así como la frecuencia y momento que ellos optaban por sus actividades la cual arrojó los siguientes resultados.

En los datos demográficos obtenidos se determinó que 29 jóvenes eran del sexo masculino y 21 del femenino, en el rango de edad 22 estaban en el rango de 20 - 25 años y 28 en el de 26 años y hasta 30 años, el nivel escolar 7 son universitarios, 36 son graduados de preuniversitarios, 6 de 9no grado y solamente 1 con un sexto grado aprobado, en la ocupación 19 son trabajadores, 9 están desvinculados y amas de casas y 22 son estudiantes.

En la pregunta #1, que se refiere a la que tuvieron mayor magnitud de elección positiva y negativa para ambos sexos, donde para el sexo masculino los campismos, excursiones, acampadas, béisbol, softbol, tracción de sogas, corrida de cintas y dominó oriental.

El sexo femenino, campismos, excursiones, acampadas, la tracción de sogas, juegos de mesa, dominó y festivales deportivos alegaban sobre el efecto de estas actividades, la muestra seleccionadas demuestran que estas actividades se puede dar más frecuentemente

En la pregunta # 2, correspondiente a la frecuencia que realizaban las actividades recreativas, solo 4 manifiestan realizarlo diariamente, 7 encuestados expresan realizarlo una vez por semana y 21 alegaban que algunas veces ejecutaban las actividades planificadas y nunca 18.

En la pregunta # 3, correspondiente a si son de su agrado las actividades que han recibido en ambos sexos 7 encuestados lo catalogaron de mucho agrado, 11 investigados un poco agrado, 17 poco y 15 participantes de ningún agrado

En la pregunta # 4, correspondiente a las actividades que más le gustaría realizar en orden de preferencias en ambos sexos, manifestaron que los campismos, excursiones, acampadas, el béisbol, tracción de sogas, juegos de mesa y domino oriental opcionaban por el disfrute y efecto de estas actividades

Valoración de la entrevista al delegado del Consejo Popular.

En la entrevista realizada al delegado del Consejo Popular nos planteó que el consejo cuenta con técnicos del INDER, profesores de Educación Física y la ayuda voluntaria de los activistas. Los medios de transporte, materiales deportivos y locales recreativos están en gran déficit, no contamos con muchos de ellos y los poco que tenemos están en mal estado, las áreas deportivas son rústicas. Las actividades no son lo suficientes, no satisfacen las necesidades en cuanto oferta y demanda, no se tiene en cuenta preferencias y expectativa de los pobladores aunque la participación en las actividades es bastante buena. Ellos alegan que no se encuentran satisfechos, deben ser más sistemáticas teniendo en cuenta los gustos y preferencias para hacer uso adecuado del tiempo libre.

Valoración del plan de actividades

A partir de este diagnóstico inicial pudimos analizar que en la zona objeto de investigación existen dificultades en la planificación de ofertas recreativas sistemático observándose poca relación con las frecuencia, el grado de satisfacción de las actividades que se ofertan y su preferencia y motivación para su realización, hemos planificados el plan de actividades físicas-deportivas-recreativas. En cuanto el plan de actividades aplicado, el tiempo de duración entre la encuesta inicial y la final fue de 8 meses.

Estos elementos nos permitieron apreciar la cantidad de actividades a realizar las cuales fueron: 44 como plan, de ellas se realizaron 38, para un 86,3 %. La cantidad de jóvenes que debían asistir a estas actividades eran 700 de ellos participaron 510 para un 72,8 % de asistencia.

Valoración de la encuesta final

Después de aplicado el plan de actividades, se realizó una encuesta final para determinar su efectividad, así como la aceptación del mismo.

En la pregunta # 1 Observamos que de una muestra de 50 encuestados 27 del sexo masculino para un 93,1 %, y 20 del sexo femenino para un 95,2 %, respondieron positivamente lo que demuestra que las actividades que se desarrollaron tuvieron buena motivación y aceptación, mientras que solo 3 sujetos expresaron evaluarlo de Regular.

En la pregunta # 2 Se obtuvo un 100% de respuestas positivas tanto en el sexo masculino como en el femenino, ellos consideran que las actividades están de acorde con sus intereses y necesidades, siendo de gran importancia la utilización y puesta en función de las características del plan de actividades.

En la pregunta # 3 Se observa un 100% de respuestas positivas, lo que afirma que las actividades desarrolladas en los horarios escogidos por ellos se pueden catalogar de apropiados.

En la pregunta # 4 Se obtuvo un 100% de respuestas positivas tanto en el sexo masculino como en el femenino, ellos consideran que las actividades están acorde a su edad y sexo.

La pregunta # 5, 25 encuestados del sexo masculino que representa el 86,2 % y 19 del femenino para un 90,4 % respondieron positivamente, por lo que queda informado que la oferta recreativa aumentó, mejoró y satisfizo a la muestra

En la pregunta # 6 Se observó que el 100 % de los encuestados respondieron positivamente por lo que el plan de actividades debe hacerse sistemáticamente, lo cual permite un correcto uso del tiempo libre de una forma activa y recreativa en ellos, participando activamente en las tareas de compromisos sociales. Estas actividades inciden positivamente, ya que permite el fortalecimiento de valores y el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

CONCLUSIONES

Después de cumplimentar las tareas propuestas en el diseño de la investigación se arribó a las siguientes conclusiones:

El plan de actividades físico - deportivo - recreativo permitió incidir positivamente en el estado de satisfacción de los sujetos objeto de investigación.

Se logró ocupar el tiempo libre de los habitantes de la comunidad con actividades sanas y variadas.

Se fortalecieron las relaciones interpersonales, la cultura y las capacidades físicas de todos.

RECOMENDACIONES

Los resultados obtenidos como consecuencia de la investigación realizada permiten ofrecer las siguientes recomendaciones:

Lograr que se brinde un mayor apoyo en los materiales y medios por parte de los factores del municipio.

Dar continuidad y profundizar en el trabajo con los habitantes de la comunidad.

Hacer extensivo este trabajo como base metodológica orientadora a la cátedra de recreación de la comunidad.

BIBLIOGRAFIA

14.-<http://www.monografias.com/trabajos89/sistema-actividades-fisico-deportivo-y-recreativas/sistema-actividades-fisico-deportivo-y-recreativas.shtml#ixzz3Db0h3u21>

SEXTA UNIDAD: FACTORES CONDICIONANTES DEL DESARROLLO DEPORTIVO¹⁵**1. APROXIMACIÓN AL ESTADO DE ARTE**

Cuando uno asiste al espectáculo de ver deportistas excelsos alcanzando cotas y resultados inimaginables, ejecutando gestos imposibles de realizar con una facilidad sorprendente, resulta difícil, no preguntarse cómo dichas personas pueden haber llegado tan lejos... ¿Es el resultado de un entrenamiento exhaustivo?. ¿Cuánto de su rendimiento se puede deber a unas características biológicas, morfológicas, físicas, condicionadas genéticamente? ¿Cómo ha influido el poder haber accedido a unas buenas instalaciones y haber tenido las o los mejores entrenadores?,...y sus padres, madres, sus amistades, su entorno?...

Semejantes cuestiones limitan en un primer momento el ámbito de nuestro documento, ya que en este caso, hablaremos exclusivamente de deportistas excelentes, adjetivo, en el caso referido al deporte, referente a quienes alcanzan rendimientos elevados y reconocidos. Como bien justifican Singer y Janelle (1999), “en el deporte, la competición sirve como mecanismo cuantitativo para reconocer la excelencia”.

Por lo tanto, debemos situarnos en el estudio y análisis de los factores que han influido en que unas y unos pocos deportistas hayan alcanzado dichos resultados.

El precio por alcanzar dicho rendimiento implica a varios factores. En las últimas décadas, los y las investigadoras han estado claramente divididas en dos posiciones extremas.

Por una parte, quienes propugnan que dicho nivel de excelencia viene fundamentalmente condicionado por la herencia genética de la persona; y por otra, quienes argumentan que dicho rendimiento es fundamentalmente debido a la influencia del entorno del deportista y de la deportista.

El primer grupo es partidario del determinismo genético, según el cual, la personalidad del individuo, sus fortalezas y debilidades, e incluso, su potencial de rendimiento viene condicionado por los factores biológicos. De esta manera, los parámetros genéticos determinan aspectos como:

- a) las características de personalidad asociadas con la capacidad competitiva de la persona o el control emocional;
- b) las características antropométricas;
- c) las habilidades motoras como la velocidad, la potencia, la agilidad o la flexibilidad; o,
- d) la salud y la ausencia de trastornos crónicos que imposibiliten la práctica deportiva.

Según Bouchard, Malina y Pérusse (1997)

“el tamaño del cuerpo, la proporción, la longitud de los huesos, la masa ósea vienen condicionados genéticamente... Existe una fuerte relación entre el genotipo y la adaptación al entrenamiento”.

Quienes integran el segundo grupo, consideran a la persona como una pizarra en blanco en la que cualquier cosa que ocurra después de su nacimiento es consecuencia de su experiencia y aprendizaje. Bajo esta perspectiva, se han identificado varios factores que contribuyen al desarrollo de los y las deportistas expertas como pueden ser:

- a) el hecho de haber realizado durante muchos años un entrenamiento correctamente planificado y estructurado (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993) o de haberlo realizado en unas condiciones adecuadas;
- b) la posibilidad de contar con los entrenadores adecuados/as a cada momento del desarrollo del/la deportista (Côté et al., 1995; Bloom, 1985); c) el apoyo ofrecido por el entorno familiar (Côté, 1999; Bloom, 1985);

d) la capacidad de disfrutar y divertirse realizando la actividad deportiva (Bloom, 1985; Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993);

e) la edad (Krampe & Ericsson, 1996); f) habilidades y atributos de tipo psicológico (Gould et al., 1999; Gould et al., 2002); o el hecho de no haber padecido ningún tipo de lesión que le haya impedido rendir en los momentos decisivos o que le haya obligado a retirarse; o incluso, en otras ocasiones, el hecho de haber tenido la oportunidad para demostrar esa capacidad de rendir o de haber sido observado por algún entrenador o entrenadora competente. Simonton (1999; en Abbott & Collins, 2004) señala que “es muy probable que los factores ambientales, incluida la práctica deliberada, provoquen más variación en el rendimiento que las capacidades innatas de la persona talentosa en cualquier dominio”.

Si nos posicionamos en la idea de que lo más importante para haber alcanzado ese rendimiento se encuentra en las “características genéticamente dependientes” de la persona, deberíamos dedicarnos fundamentalmente a su selección, tratando de encontrar aquellos y aquellas deportistas más adecuadas para su deporte.

Sin embargo, si por el contrario se considera que son más importantes los “aspectos contextuales”, entonces se sitúa en la situación de tratar de desarrollar a la persona tratando de proporcionarle las mejores condiciones para su desarrollo (entrenamiento, personal técnico, competiciones,...). Para Howe, Davidson y Sloboda (1998, p. 2) “las diferencias en las primeras experiencias, las oportunidades, los hábitos y el entrenamiento son los determinantes reales de la excelencia”.

Estas dos posiciones reflejan, para Chauveau (1999), la evolución del estudio de este tipo de deportistas. Igualmente, la tendencia que ha prevalecido hasta aproximadamente la mitad de los años 80 se caracterizaba por el predominio del paradigma positivista, según el cual el rendimiento del y de la deportista se podía reducir a unidades simples y fácilmente evaluables, mediante las correspondientes baterías de tests, que permitirían identificar a este tipo de deportistas.

El problema de dicho planteamiento es que, mientras que en determinados deportes era relativamente sencillo identificar dichas cualidades o unidades simples y fácilmente evaluables (atletismo, natación,...); en otros, es prácticamente imposible diferenciar

dichas estructuras (especialmente en disciplinas de combate o deportes de equipo). Además, esta aproximación tampoco ha tenido en cuenta la interacción que se produce entre las distintas cualidades que requiere el deporte, la evolución de las diferentes aptitudes, así como la influencia de quien lo practica. Por último, tampoco tiene en cuenta el “fenómeno de la compensación”.

“El fenómeno de la compensación”, según el cual, la maestría en un deporte determinado, puede ser adquirida por la persona a través de diferentes combinaciones de habilidades, atributos y capacidades (Lorenzo, 2001, 2003).

A principios de los años 90 se produjo una “revolución epistemológica” (Chauveau, 1999), y se empieza a estudiar a este tipo de deportistas desde una perspectiva más sociocrítica o constructivista.

En este caso, el objetivo no es detectar talentos, sino básicamente, describir la evolución llevada a cabo por el o la deportista hasta alcanzar la excelencia. A partir de aquí, se pueden encontrar algunos factores claves que condicionen esos resultados o, incluso, algunas fases comunes en el desarrollo de este tipo de deportistas.

Ambas posiciones se ven claramente reflejadas también en la utilización de diferentes metodologías de investigación asociadas a cada posición.

De forma resumida, y siguiendo a Régnier, Salmela & Russell (1993), se puede observar que la metodología de investigación clásica en la detección de talentos, de arriba-abajo (top-down), es decir, la consistente en considerar a los y las deportistas campeonas como marco referencial para realizar una valoración aptitudinal y establecer baterías de tests adecuados y después aplicarlos a las y los jóvenes para detectarlos lo antes posible, está siendo sustituida por una nueva línea.

Esta nueva orientación metodológica propone hacer el análisis al revés, de abajo-arriba (bottom-up). Es decir, teniendo en cuenta a las y los deportistas de élite que han destacado en su rendimiento, analizar su proceso de formación (Régnier, Salmela y Russell, 1993; Ruiz, 1998), para poder encontrar aquellas variables críticas que establecen las diferencias entre los y las distintas deportistas. Este nuevo análisis se puede hacer, a su vez, desde dos perspectivas: bien analizando la formación de

quienes ya están ya formados, o bien, comparando deportistas de distinto nivel de rendimiento pero de la misma edad.



Independientemente de en qué posición nos situemos, lo que si parece cierto es que ambos aspectos condicionan el futuro del y de la deportista. ¿En qué medida? Aún no lo sabemos exactamente. Conocemos la existencia de algunas características que vienen condicionadas genéticamente. Igualmente los aspectos contextuales juegan un papel importante para justificar esas diferencias de rendimiento.

Lógicamente, con estas consideraciones en mente, el entrenamiento solo se nos antoja insuficiente para alcanzar el número uno. Asumiendo que algunas personas, por la "lotería genética", han sido más agraciadas en aspectos como los atributos físicos o la capacidad de adaptarse al entrenamiento, sus posibilidades de alcanzar niveles elevados de rendimiento en un deporte concreto son obviamente mayores que la de aquellas con peores capacidades.

Bajo otra perspectiva, cuanto más favorable sea la disposición genética, mayores posibilidades de que el entrenamiento planificado produzca resultados.

Sin embargo, consideramos que éstas, aun siendo necesarias, no son suficientes. Siguiendo una metáfora utilizada por Lewontin (2000), podemos considerar que los genes determinan el tamaño de la botella, mientras que los aspectos contextuales representarían el contenido.

Dado que ninguna de las posiciones, tanto el extremo genético como el extremo ambiental puede considerarse concluyente y suficiente, en la actualidad, se suele adoptar una posición intermedia entre ambos extremos, de tal forma, que la verdadera cuestión no es tanto si la naturaleza o el entorno del o de la deportista son los causantes de su éxito, sino que lo importante es tratar de determinar qué clase de interacción se produce entre ambos aspectos y cómo esta relación condiciona su desarrollo. (Mönks & Mason, 2000; en Holt & Dunn, 2004, p. 200).

“El preguntarse si las diferencias en el rendimiento de un individuo son debidas a la herencia genética o al entorno es como preguntarse si el área de un rectángulo viene determinada por su altura o por la anchura” (Kimble, 1993, p. 13-14).

Partiendo de esta posición, en la actualidad se utiliza una segunda clasificación de los factores asociados al rendimiento de la persona. Así, Baker & Horton (2004) nos proponen dividir dichos factores en dos grupos. Por un lado, situaríamos a los factores primarios asociados al rendimiento, que serán aquellos parámetros con una influencia directa en el rendimiento y se incluyen todos aquellos elementos con los que él o la deportista contribuye a su propio rendimiento. Estos factores serían los genéticos, el entrenamiento y los condicionantes psicológicos.

Mientras que en un segundo nivel, situaríamos a los factores secundarios o con una influencia secundaria en el rendimiento, y en los que se incluyen los socio-culturales (influencia cultural, recursos disponibles, influencia de la familia) y el entorno contextual (madurez del deporte, nivel competitivo,...).

A partir de esta situación, nos posicionaremos en este caso en la perspectiva constructivista y trataremos de exponer a continuación aquellos elementos que han sido considerados como claves en el desarrollo de los y las deportistas excelentes.



Bien es cierto que antes de continuar debemos citar que la mayoría de las investigaciones que se han realizado en esta área del desarrollo de la persona son de carácter retrospectivo y descriptivo; por lo que los datos se obtienen a partir de entrevistar a los y las deportistas de alto rendimiento sobre sus carreras (en su mayoría) o incluso con jóvenes deportistas para conocer más sobre sus primeros estadios en su desarrollo (Durand-Bush & Salmela, 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002).

Dado este planteamiento metodológico, si consideramos necesario destacar la necesidad de seguir realizando investigaciones, especialmente con jóvenes deportistas, ya que puede revelarnos información importante sobre los primeros años de su desarrollo con mayor fiabilidad que entrevistando a deportistas de alto rendimiento pidiéndoles que recuerden sus primeros años.

De esta manera también podremos determinar con mayor precisión cuáles son aquellos parámetros que determinan la posibilidad de alcanzar el éxito en las primeras edades.

Como tercera línea de investigación en este ámbito, se observa en los últimos años, trabajos cuyo objeto de estudio no se centra en entender como las y los deportistas

alcanzan dicho nivel de rendimiento, sino en distinguir, que es lo que les permite mantener dicho nivel de una forma estable a lo largo de los años.

Las investigaciones señalan la existencia de factores psicológicos que permiten distinguir a los verdaderos campeones.

(Gould et al., 1993; Kreiner-Phillips & Orlick, 1992; en Abbott & Collins, 2004; Starkes et al., 1999).

De hecho, a menudo se considera que una señal de que estamos ante un campeón o campeona es su habilidad para retener la excelencia a lo largo de los años (Abbott & Collins, 2004). Es evidente que las capacidades físicas que han permitido a una persona alcanzar un alto nivel deportivo permanecen durante algunos años, sin embargo, no todos los deportistas ni todas las deportistas consiguen mantener el rendimiento deportivo.



2. EL ENTRENAMIENTO

NOS INTRODUCE EN LAS CARACTERISTICAS DE ENTRENAMIENTO COMO FACTOR CLAVE EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL DEPORTISTA

Quizás no sea sorprendente el hecho de que para alcanzar resultados excelentes se requiera una elevada cantidad de entrenamiento, pudiendo resultar incluso hasta evidente... En dicho contexto, se han desarrollado en los últimos años multitud de investigaciones. Desde nuestra perspectiva, estos estudios podemos ubicarlos en el desarrollo de dos principios o conceptos.



PRÁCTICA DELIBERADA

El primero de ellos, se relaciona con la teoría de la práctica deliberada (Ericsson et al., 1993). Algunos de los primeros análisis en el ámbito de la pericia, ya señalaban que el desarrollo de la misma, estaba en función directa de un conocimiento específico del deporte consecuencia de una gran cantidad de horas implicados en dicha actividad deportiva.

Para quienes definen esta teoría, el desarrollo de la pericia del deportista y de la deportista no está tan condicionada por las características genéticas, sino fundamentalmente por la influencia de una práctica deliberada durante años.

Para Ericsson (1996), “la cantidad y la calidad de la práctica están relacionadas con el nivel de rendimiento que se alcance”.

Dicha actividad, se debe entender como una práctica altamente estructurada con el expreso deseo de progresar y mejorar y no con el deseo de pasarlo bien o entretenerse. Es lo que, en palabras de Ruiz y Sánchez (1997), denominan deseo de excelencia. “La elevada cantidad de años de entrenamiento se ha caracterizado por un “deseo deliberado de optimizar sus aprendizajes” (Ruiz y Sánchez, 1997, p. 238).

Además, esta práctica deliberada viene definida por el número total de horas dedicadas a dicha práctica, realizada con el objetivo de mejorar el nivel de rendimiento; por el esfuerzo, determinación y concentración necesarios; y por que este tipo de actividad no es intrínsecamente divertida y no conlleva una inmediata recompensa social o económica (Ericsson et al., 1993).

Para que el entrenamiento adquiriera el nivel de práctica deliberada, implica que se den las siguientes características:

- Una tarea bien definida y estimulante a la persona.
- La presencia de información o feedback.
- Oportunidades para la repetición y corrección de errores.

Esta propuesta ha sido muy discutida en los últimos años, produciéndose diversas investigaciones alrededor de este aspecto. Hasta la fecha, los trabajos llevados a cabo, en distintos tipos de deportes como patinaje artístico (Starkes y cols., 1996), karate (Hodge y Deakin, 1998), lucha (Hodges y Starkes, 1996), fútbol (Helsen et al., 1996; Helsen et al., 1998; Holt & Dunn, 2004; Williams & Hodges, 2005; Ward et al., 2004), hockey sobre hierba (Helsen y col, 1998); baloncesto (Allard, Graham & Parsaalu, 1980), baloncesto, netball y hockey hierba (Baker y Côté, 2003); confirman los distintos principios planteados por Ericsson y colaboradores, excepto el hecho de que la práctica resulta intrínsecamente divertida para los y las deportistas.

Por ejemplo, en los estudios realizados sobre fútbol y hockey sobre hierba, destaca el hecho de que aquellas actividades consideradas por los deportistas y las deportistas como más importantes y necesarias para mejorar el rendimiento son las actividades consideradas como más divertidas. Entre las explicaciones a esta circunstancia, se

plantea el hecho de la implicación e interacción social, y es precisamente ese aspecto el que hace que la encuentren divertida (Starkes, 2000).

Como conclusiones fundamentales de este tipo de investigaciones, debemos señalar que:

- Se observan importantes diferencias en el tiempo empleado en esa práctica deliberada entre los y las deportistas expertos que no alcanzan ese nivel. Según los estudios consultados, las y los expertos dedican más tiempo a su actividad que las y los novatos, aunque de una forma racional, alternando trabajo y descanso (Helsen et al., 1998; Starkes et al., 1996; Hodge and Deakin, 1998; Baker et al.; 2003a).
- No solo invierten más tiempo en el entrenamiento, sino que también se dedican más a participar en las actividades específicas y más relacionadas con el rendimiento deportivo. Baker et al. (2003b) confirman en su estudio, al comparar deportistas expertos y no expertos en deportes como netball, hockey sobre hierba y baloncesto, que las y los deportistas expertos no solo priorizan mayor número de horas en el entrenamiento, sino que también dedican más tiempo a participar en las actividades específicas de dicho deporte (observación en video, entrenamiento táctico colectivo, entrenamiento individualizado con un formador y la competición).
- A medida que aumenta la edad de las y los deportistas, las diferencias se van incrementando en cuanto al tiempo de práctica (posible abandono deportivo por no alcanzar las expectativas planteadas, cambio de orientación de la actividad desarrollada,...).

LA REGLA DE LOS DIEZ AÑOS

El segundo concepto a tener en cuenta es lo que las y los científicos denominan “la regla de los diez años”, la cual se plantea a partir de los estudios de Simon y Chase (1973), en los que encuentran que las diferencias entre las personas expertas de ajedrez y las novatas, se podrían explicar a partir de las diferencias encontradas en la cantidad y la calidad del entrenamiento.

Se propone que al menos se requieren 10 años de entrenamiento planificado para alcanzar el nivel de deportista experta.

Este pronunciamiento ha sido demostrado en más entornos como puede ser en la música (Ericsson y col., 1993; Hayes, 1981); en las matemáticas (Gustin, 1985); en la natación (Kalinowski, 1985); en las carreras de larga distancia (Wallingford, 1975); en la lucha (Hodges y Starkes, 1996); en patinaje artístico (Starkes et al., 1996); en fútbol y hockey hierba (Helsen, Starkes y Hodges, 1998); o en netball, baloncesto y hockey sobre hierba (Baker y Côté, 2003).

Sin embargo quisiéramos hacer algunas precisiones sobre este argumento:

1. En primer lugar, no se indica que a partir de los 10 años se alcancen los resultados deportivos deseados; sino que se necesita como mínimo ese tiempo para empezar a conseguirlos, pero en muchos estudios se observa que esos resultados requieren algo más de tiempo. En el análisis realizado por Helsen, Starkes & Hodges (1998), se observó que los jugadores de fútbol, a partir de los 9 años de entrenamiento deliberado, tomaron la decisión de invertir más tiempo y esfuerzo en el entrenamiento con el objetivo de mejorar el rendimiento obtenido.

2. Parece intuitivamente obvio, que cuanto más practique una persona y durante más tiempo, con unos niveles adecuados de concentración, esfuerzo y determinación, es bastante probable que alcance los niveles de rendimiento deseados. Pero si ésta fuese exclusivamente la cuestión, muchos de nosotros y nosotras nos dedicaríamos a entrenar durante 10 años, con el objeto de ganar importantes sumas de dinero. Salvando esta simplificación de este argumento, también podríamos considerar el hecho de que es probable que la variabilidad de los distintos entrenamientos pueda generar distintos niveles de pericia en el deportista y la deportista entrenando las mismas horas.

3. Teniendo en cuenta también las evidencias mencionadas anteriormente sobre la influencia de los factores genéticos (entre otros aspectos, el de la adaptación al entrenamiento), pensamos que la cuestión fundamental no está tanto en la cantidad de años o cuanto de duros sean los entrenamientos, sino más bien en qué entrenar y cómo entrenar. Dicho de otro modo, por encima de la cantidad debe primar la calidad. Por eso, volvemos a insistir en que las tareas que propongamos a los y las deportistas deben estar correctamente definidas y adecuadas al nivel de cada deportista, siendo tareas desafiantes, en las que exista información y oportunidad para corregir los errores y repetir.

4. Tampoco se plantea que, aplicando esta regla, empecemos con los niños y las niñas pequeñas a realizar este tipo de entrenamiento para alcanzar cuanto antes los resultados esperados. Sobre este sentido, hay multitud de investigaciones que han demostrado el perjuicio que genera una especialización precoz (abandono deportivo, falta de motivación, perjuicio en el desarrollo psicosocial, aumento de lesiones deportivas) (Baker, 2003). Wiersma (2000), señala que cuanto más limitada sea la cantidad de habilidades deportivas dominadas durante la iniciación deportiva consecuencia de la especialización precoz, más limitado será el potencial de desarrollo motor. Ward, Hodges, Starkes & Williams (2002) observaron en su estudio, que los jóvenes futbolistas de élite no se especializaron hasta los 16 años. Similares resultados fueron encontrados por Côté (1999) en jugadores y jugadoras de tenis y remeros de élite, así como Baker et al. (2003) y Côté, Baker & Abernethy (2003) en jugadores y jugadoras de hockey sobre hierba, netball y jugadores y jugadoras de baloncesto.

Según Côté (1999) la estructura y los contenidos de los entrenamientos y juegos que realiza el/la deportista van evolucionando a lo largo del desarrollo de la persona.

Posiblemente las actividades consideradas más adecuadas en los últimos estadios del desarrollo del joven y de la joven no tienen nada que ver en cuanto a las actividades, e incluso en cuanto al entorno motivacional, que deben realizar los niños y las niñas en sus primeros estadios de iniciación deportiva.

Por tanto, Côté y Hay (2002) plantean una evolución en dichas actividades, diferenciando cuatro tipos de estadios:

- El juego libre, caracterizado por la diversión, por no estar controlado por ningún monitor, monitora, ni entrenador o entrenadora, no existir correcciones, y porque el niño y la niña se centran fundamentalmente en el proceso, obteniendo un placer inmediato y siendo inherente el carácter divertido del juego.
- “El juego deliberado”, de características similares al anterior, pero en el que ya existe una persona que aporta algunas orientaciones. Este tipo de actividad caracteriza fundamentalmente a los y las deportistas durante los primeros años, hasta aproximadamente los 12 años.



•“El entrenamiento estructurado”, que ya se caracteriza por una orientación hacia la mejora del rendimiento y, por tanto, se centra en el resultado. Está regulado por un entrenador o entrenadora que ofrece correcciones.

•“El entrenamiento deliberado”, similar al anterior, pero con una planificación más cuidadosa del entrenamiento. En este caso, la gratificación que se obtiene por implicarse en dicha práctica no es inmediata y es fundamentalmente de carácter extrínseco. Se observa fundamentalmente a partir de los 16 años.

Estos estadios deben considerarse como un continuum de actividades a lo largo de los años de desarrollo del deportista y de la deportista.

Hasta ahora, la mayoría de los estudios realizados bajo esta propuesta teórica, se han centrado en analizar las actividades realizadas por los y las deportistas expertas en términos de diversión, relevancia, esfuerzo y concentración. Pero son pocos los trabajos que tratan de estudiar las actividades en las que han participado dichas deportistas y cómo han evolucionado en las tareas mencionadas (Côté et al. 2001). Abernethy, Côté y Baker (2002) analizaron en 15 jugadores internacionales cómo habían evolucionado sus actividades deportivas desde la iniciación.

De tal forma que encontraron de nuevo tres etapas en la evolución de las actividades deportivas, reflejando un punto de inflexión en torno a los 13 años, cuando comenzaron la educación secundaria, y en el que se producía una reducción de su implicación en otros deportes, centrándose en uno solo y comenzando a participar en competiciones provinciales o estatales.

Otro punto de relevante, surgía alrededor de los 16 años, cuando tomaban la decisión de ser deportistas de élite, invirtiendo todo su tiempo de ocio en el entrenamiento.

En cuanto al número de actividades, se observa que, durante los primeros años de actividad deportiva (desde los 5 hasta los 12 años aproximadamente), las niñas y los niños aumentan su participación en numerosas actividades extracurriculares. Sin embargo, en el caso de las y los deportistas expertos, estas actividades disminuyen rápidamente a partir de los 13 años. Esta disminución en las actividades no se observa en el caso de los y las deportistas no expertas.

Como conclusión fundamental a este aspecto, deberíamos señalar el hecho de que la especialización temprana en los deportes no es necesaria.

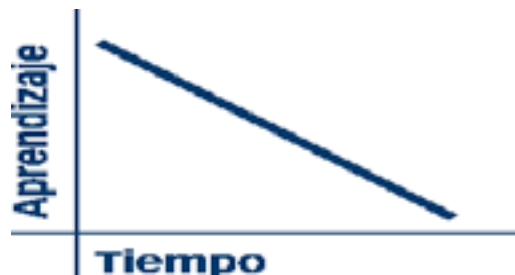
Nivel de participación	Deliberate play/ other sport activities: % total involvement	Deliberate practice:5 total involvement	Involvement in other sports: nº of sports
Sampling (age 6 – 12)	80	20	3 - 4
Specializing (age 13-15)	50	50	2 -3
Investment (age 16 – 22)	20	80	1 -2

Gráfico 5.
Porcentaje sugerido de tiempo y numero de actividades durante las diferentes etapas.
(Côté & Fraser-Thomas, 2007).

Más bien al contrario, debemos retrasarla lo máximo posible para de esta forma aumentar el bagaje motriz del niño y de la niña. Gould y cols. (1996) han demostrado como una especialización temprana y un entrenamiento altamente estructurado en el que el control es desarrollo por un agente externo (entrenador o entrenadora), reduce la motivación intrínseca del niño o niña y puede desencadenar en un abandono prematuro del deporte. Por el contrario, los niños y niñas están motivadas a participar en “el juego deliberado” ya que se basa en su propio interés.

Aún más lejos, y de acuerdo a Vallerand (2001), este tipo de actividades durante las primeras edades, pueden llegar a tener un efecto positivo en la motivación y el compromiso de la persona deportista con una actividad deportiva concreta y el necesario entrenamiento para alcanzar los resultados deseados.

De acuerdo a la teoría del entrenamiento deliberado, también se observa que el aprendizaje se produce de forma muy rápida al principio, y a medida que el tiempo de entrenamiento se prolonga, el porcentaje disminuye (Baker, 2003).



Las investigaciones que estudian la relación existente entre los efectos acumulados del entrenamiento y la proporción de aprendizaje, indican que dicho elemento aumenta linealmente de acuerdo a una función. Es por ello que la persona incrementa rápidamente su aprendizaje en los primeros estadios del entrenamiento, y a medida que el proceso continúa, la mejora en el aprendizaje se produce más lentamente.

Esta evolución manifiesta los distintos procesos de enseñanza-aprendizaje, y por tanto, debemos asumir que no es solo una cuestión de tiempo, sino que es necesario ir mejorando ese instrumento de enseñanza a medida que avanzamos en la formación del deportista y de la deportista.

COMPROMISO

Además de estos dos aspectos señalados anteriormente, los especialistas también destacan la necesidad de contar con la presencia de un elevado compromiso por parte de la persona deportista, para poder superar todos aquellos inconvenientes que le surjan a lo largo su vida deportiva, y que le permita asumir el grado de sacrificio necesario para soportar las sesiones de entrenamiento, desplazamientos,...

Para Bloom (1985), una importante conclusión de su estudio fue, que el desarrollo del talento requiere años de compromiso para aprender y que la cantidad y calidad de apoyo e instrucción recibida por el niño y la niña por parte de los padres, madres, profesorado o personal técnico, es la parte central de este proceso. “Un compromiso a largo plazo y una creciente pasión por su desarrollo es esencial si el individuo quiere alcanzar el máximo nivel de capacidad” (Bloom, 1985, p. 538).

Goleman (1996), confirma que “la practica resultará efectiva cuando concurren factores emotivos, tales como el entusiasmo mantenido y la tenacidad ante todo tipo de contratiempos”.

Las investigaciones en este campo, han sugerido que los y las deportistas exitosas presentan unas características psicológicas determinadas que favorecen el que alcancen los resultados deseados, señalando entre otros, la habilidad para superar la ansiedad y los obstáculos que vayan surgiendo, la confianza en sí, la competitividad, la motivación intrínseca, la habilidad para evitar distracciones o la capacidad para establecer objetivos y alcanzarlos.

Quienes tienen elevados niveles de confianza en sí, presentan más posibilidades de éxito que aquellas y aquellos deportistas que atribuyen bajos niveles de confianza (De Francesco & Burke, 1997; Gould et al., 2002; Pickens et al., 1996).

Además, en este sentido, existe un acuerdo generalizado sobre el hecho de que alcanzar dichos resultados están condicionados a un elevado compromiso, determinación y perseveración para superar las dificultades (Gould, 2002; Csikszentmihalyi et al., 1993; Ericsson et al., 1993).



Baker & Horton (2005), diferencian entre habilidades psicológicas para desarrollar la pericia y aquellas para manifestar la pericia. Las primeras hacen referencia a las características que tiene el o la deportista experta para soportar las cargas de entrenamiento, y en ellas se incluye una elevada motivación o una orientación hacia la tarea por encima de un enfoque hacia los resultados. En relación a las segundas, aquellas que permiten a la persona deportista demostrar sus habilidades en el contexto competitivo, sitúan la habilidad para concentrarse (Cox, 1990), la habilidad para manejar la ansiedad inherente a la competición (Gould et al., 1987) o la de superar los errores cometidos durante las competiciones.

Este tipo de resultados también han sido hallados en deportistas jóvenes, en pleno proceso de formación. Es consecuencia que Holt y Dunn (2004), en el estudio que realizaron para conocer qué factores de tipo psicosociales y contextuales estaban asociados con el éxito en el fútbol, utilizando para ello a noveles jugadores internacionales de fútbol, revelaron la existencia de cuatro aspectos psicosociales fundamentales:

- 1) Disciplina, entendida ésta como la capacidad del sujeto de cumplir con las exigencias que le imponía la actividad deportiva así como la voluntad para aceptar ese sacrificio, especialmente en su vida personal;
- 2) Compromiso, representando los aspectos motivacionales que llevaban a los deportistas a comprometerse con su carrera como jugadores de fútbol;
- 3) Resistencia, entendida como la capacidad de continuar o superar las adversidades, tanto de tipo personal como con-textual; y
- 4) el Apoyo Social, entendido éste tanto desde el punto de vista emocional, informacional como económico.

En este contexto, se ha desarrollado otra importante teoría, como es la teoría del compromiso deportivo (Carpenter et al, 1993; Scanlan et al 1993a, 1993b). Desde el momento en que uno de los factores decisivos para alcanzar los resultados deportivos deseados es la cantidad de entrenamiento que desarrolle el o la deportista, es necesario conocer qué factores le llevan a comprometerse con dicho deporte y a asumir el esfuerzo y concentración necesarios.

Esta teoría sugiere que ese grado de compromiso con el deporte y con el entrenamiento es consecuencia de diversos elementos como son la diversión, la inversión personal, el alcanzar un mayor dominio del deporte y sentirse más competente, el reconocimiento social y económico y las alternativas contextuales y coacciones sociales (influencia de la familia). Los factores que se revelan como más condicionantes del grado de compromiso por parte del y de la deportista son la diversión y el esfuerzo personal, y en menor medida, las oportunidades que ofrezca el contexto.

Estos resultados coinciden por los mostrados por Holt & Dunn (2004), cuando en su estudio confirmaron que los motivos que llevaban a los futbolistas y las consecuencias que este desarrollo profesional conllevaba eran fundamentalmente por amor hacia el deporte, una fuerte motivación hacia el éxito, la percepción de status social más elevado entre su entorno afectivo (amistades, familia, compañeros del colegio,...) y la posibilidad de ganar dinero.

Helsen et al. (1998) y Baker et al. (2003), señalan que los futbolistas que llegan a ser expertos toman la decisión de invertir mucho tiempo y esfuerzo en el entrenamiento después de al menos 9 años en el proceso entrenante o sobre la edad de los 18 años. Para estos autores, la motivación y el compromiso hacia el entrenamiento a lo largo de un periodo largo de tiempo es un factor determinante (sino “el factor crucial”) para adquirir y mantener la pericia. De tal forma que, mientras que el rendimiento puede ser un indicador falso del potencial de una persona, especialmente en aquellos deportes en los que la maduración física juega un papel importante, parece ser un indicador más fiable la motivación y el compromiso de dichos sujetos (Abbott & Collins, 2004).

Todos estos motivos indican que este tipo de personas poseen razones que incluyen factores intrínsecos, extrínsecos y de tipo social, que FOMENTAN ESE COMPROMISO.

Ryan y Deci (2000), sugieren como aspectos claves para el desarrollo de una elevada motivación de la persona, involucrarles en actividades que supongan la oportunidad de tomar decisiones, desarrollar su sentido de la competencia y conectar con otros y otras deportistas.



Estando claros los distintos parámetros que influyen en el compromiso de los y las deportistas, sería necesario investigar en el tipo de consecuencias (a nivel social, afectivo,...) que ese grado de compromiso conlleva (Starkes, 2000).

PRIMEROS AÑOS. AMISTADES Y SU EVOLUCIÓN CON LA EDAD

En este ámbito, también deberíamos señalar la importancia que tiene en los primeros años el grupo de amistades del deportista, y siendo éste, uno de los factores menos estudiados. De tal forma, que algunos estudios científicos confirman a las amistades como una de las razones fundamentales para que el niño o la niña participe en un deporte concreto (Brustad et al., 2001; Weiss y Petlichkoff, 1989). Abernethy et al. (2002) concluyeron que en los primeros años de desarrollo del o de la deportista experta, todas las personas entrevistadas mencionaron la importancia de tener un grupo de amistades implicadas en el mismo deporte. Esta interacción permitía a las y los deportistas expertos jugar a su deporte durante el tiempo libre, lo que por otra parte, conlleva un aumento en el tiempo de “free play” comentado por Côté y Hay (2002).

Durante la adolescencia, el grupo de amistades pasa a desarrollar una mayor influencia, desempeñando un papel positivo a la hora de proporcionar soporte positivo al joven y a la joven deportista, fundamentalmente de carácter socio afectivo, aunque sin lugar a dudas, las exigencias del deporte obligarán a que en muchas ocasiones, no pueda participar de todas las actividades realizadas por su grupo de amistades (Bloom, 1985; Gould et al., 2002; Holt & Dunn, 2004).

Parece evidente que, durante la adolescencia, él y la deportista se caracterizan por aumentar su independencia respecto a su familia, mientras que el grupo de amistades cada vez adquiere un papel más influyente.

CALIDAD DE ENTRENAMIENTO

Establecida la necesidad de contar con un tiempo suficiente de práctica deliberada, y con un grado de compromiso adecuado por parte de la persona deportista para poder alcanzar los resultados deseados, tenemos que avanzar y preocuparnos de la calidad del entrenamiento que le vamos a proponer a nuestros y nuestras deportistas.

Ericsson (1996), confirma que el hecho solo de la cantidad de entrenamiento no es un indicador perfecto de la pericia, y que el entrenamiento realizado sin una concentración permanente no implica una mejora del rendimiento. Lo que se aprende, retiene y transfiere está influido de forma notable por la manera en que se entrena y por la estructura del entrenamiento (Christina y Alpenfels, 2002).

Uno de los aspectos a tener en cuenta cuando hablamos de la práctica deliberada es que implícitamente asumimos, que el entrenamiento plantea a la persona deportista las habilidades correctas y necesarias, y que además lo hace de la forma correcta. Obviamente, una práctica inapropiada será, sin duda, contraproducente.

Para Cobley (2001), la entrenadora y el entrenador experto desarrollan un papel crucial a la hora de estructurar y optimizar el tiempo de entrenamiento. Por lo tanto, “si la teoría de la práctica deliberada es correcta en su argumento de que lo importante es la calidad del entrenamiento por encima del criterio de acumular cantidad de entrenamiento, entonces la habilidad del entrenador para diseñar el entrenamiento se convierte en un factor crítico” (Horton, 2003).

La primera cuestión en esta área, será tratar de analizar como la efectividad del tiempo dedicado al entrenamiento puede ser mejorada. En otras palabras, teniendo las mismas cualidades innatas entre dos deportistas, un mayor nivel de pericia será alcanzado cuando se esté expuesto a mejores condiciones de práctica. “El tiempo de aprendizaje es un aspecto fundamental para el éxito de la enseñanza” (Carreiro da Costa, 1984).



El énfasis de la teoría de dicha práctica lleva en los últimos años a estudiar la microestructura de la sesión de entrenamiento. Investigaciones recientes han utilizado cuestionarios de evaluación de la práctica así como han realizado análisis del tiempo de acción en deportes como lucha, patinaje y hockey (Starkes, 2000; Deakin & Copley, 2003). Estas aportaciones científicas justifican que las y los entrenado-res/as deben tratar de rentabilizar más el tiempo de la sesión de entrenamiento, en vez de preocuparse por buscar más horas de práctica.

En dichos estudios se concluye que, aproximadamente la mitad de la sesión de entrenamiento, se puede considerar como “no activa” (Starkes, 2000).

Podemos concluir indicando que el aumento del tiempo de compromiso motor exitoso por parte de las y los jugadores contribuye a la optimización del aprendizaje de éstas y éstos, entendiendo por tiempo de compromiso motor exitoso aquel que las y los deportistas emplean en la realización de actividades tendentes a la consecución de unos objetivos prefijados, con un nivel adaptado al nivel de quienes practican deporte, posibilitando gran número de repeticiones correctas, conociendo las y los jugadores lo que se les solicita y obteniendo frecuente información sobre su actuación.

Los resultados de diversos trabajos ponen de manifiesto que los y las deportistas de mayor nivel suelen presentar valores más elevados de tiempo de práctica motriz, en las sesiones de entrenamiento, que sus compañeros y compañeras de menor nivel.” (Moreno y Del Villar, 2004).

De acuerdo a la investigación relacionada en el ámbito del aprendizaje motor, este se ve mejorado si el entrenamiento es estructurado alrededor de los siguientes principios: progresiones de enseñanza, variabilidad de la práctica y métodos de enseñanza (Chamberlain y Lee, 1993). El conocimiento, declarativo y procedimental, que tengan las personas que entrenan estos condicionantes de la práctica, pueden mejorar la efectividad del aprendizaje.

En este ámbito, sobre cómo se estructura el entrenamiento, se han dado pasos relevantes en los últimos años, y en general, parece que las nuevas propuestas han demostrado que el entrenamiento es algo paradójico en su rendimiento. De tal forma, que el entrenamiento en bloques y estructurado puede producir una mejora en el rendimiento a largo plazo, pero este incremento es relativamente corto y poco duradero en el tiempo. En contraste con esta propuesta se propone un entrenamiento más variado y con mayor cantidad de “interferencias contextuales”, que, en el corto plazo, puede incluso disminuir el rendimiento, pero que bien desarrollado y llevado a cabo, genera una mayor transferencia a largo plazo y más duradera (Abraham y Collins, 1998).

Se propone un entrenamiento más variado y con mayor cantidad de “interferencias contextuales” (Abraham y Collins, 1998).

Ruiz y Sánchez (1997), nos proponen para mejorar en este aspecto dos consideraciones importantes. La primera de ellas consiste en variar constantemente las condiciones de la práctica. La teoría de la variabilidad contextualizada altera la clásica hipótesis de la constancia, es decir, hacerlo siempre de la misma manera.

Sin embargo, realizado de forma variable implica la alternancia de diversos elementos técnicos y tácticos. En vez de efectuar una práctica reiterativa en bloques y series de un número de repeticiones preestablecido, se puede, por un lado, alternar la práctica de diversos elementos técnicos, y, por otro lado, hacer que el mismo elemento técnico o táctico tenga que ser ejecutado en unas condiciones diferentes de un ensayo a otro.

La segunda afirmación se basa en el principio de la aleatoriedad. Ésta, es una noción un tanto difícil de proponer ya que entrenar supone un método, orden y lógica incluida, por lo tanto, pensar que una práctica aleatoria puede favorecer el aprendizaje y la optimización, cuando menos, provoca cierta sorpresa.

Se ha constatado que cuando la presentación de los materiales se hacían sin un orden preestablecido, a largo plazo, se retenía más y mejor que cuando se practicaba de la forma tradicional. Es decir, las condiciones y el orden de presentación de aquello que debe practicarse en el entrenamiento influyen de forma notable en la retención. Ciertamente, habría que aclarar que los efectos son a largo plazo y no inmediatos; lo que quiere decir que los resultados inmediatos no poseen un valor predictivo, ya que el efecto necesita tiempo para manifestarse.

Es lo que Battig (1979, en Ruiz y Sánchez, 1997), define como el “efecto de la interferencia contextual”, que supone organizar la práctica de forma que la persona no repita de manera consecutiva más de dos veces el mismo gesto técnico.

En el caso de la optimización deportiva, estas ideas toman un significado especial. Ante deportistas que han alcanzado un alto nivel de competencia, necesitan condiciones de práctica que les someta a nuevos retos, que les haga huir de la monotonía.

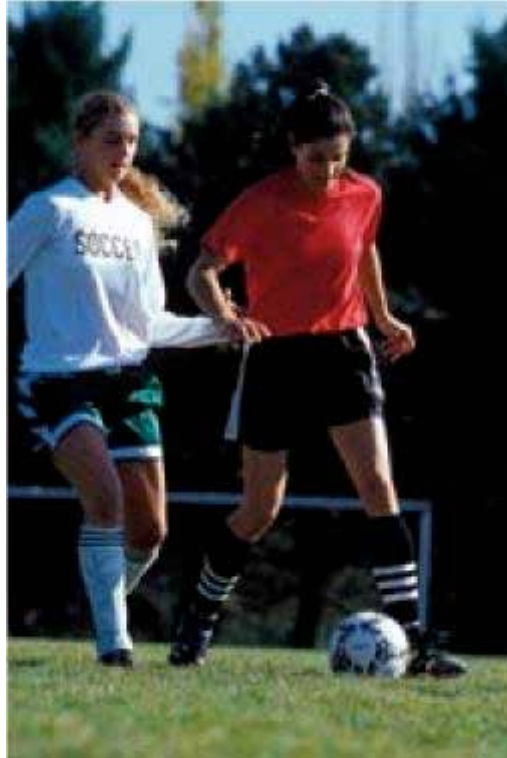
Proponemos por tanto, ordenar al azar las tareas de entrenamiento para que el y la deportista las practique, lo que supone por su parte una mayor dedicación a la tarea, lo cual conlleva una mayor profundización en las características de la misma así como una mayor exigencia en el procesamiento de la información, ya que antes de que pueda retener la tarea se la cambiamos introduciéndole en un constante proceso de construcción y reconstrucción, que a largo plazo es más eficiente.

Los beneficios de la práctica aleatoria pueden ser resumidos de la siguiente forma:

- Provoca que él o la deportista olvide las soluciones de las tareas a corto plazo ya que se le cambian constantemente.
- El olvido de las soluciones a corto plazo, fuerza a la persona a generar la solución otra vez en el siguiente ensayo que intente esa tarea, lo cual beneficia el aprendizaje.
- Fuerza a la persona a implicarse más activamente en el proceso de aprendizaje, impidiendo la repetición rutinaria de las acciones.
- Proporciona elementos de retención más significativos de las diversas tareas, incrementando la fuerza de la memoria y disminuyendo la confusión entre las tareas.

Otra cuestión evidente para mejorar la calidad de los entrenamientos es que éstos deben evolucionar en contenidos, adaptándose a las necesidades de la persona entrenada. Sin embargo, quisiéramos detenernos en que esa evolución que debe

experimentar el entrenamiento vaya dirigida a tratar de “reducir la ayuda externa al deportista, haciéndole cada vez más autónomo y más consciente de sus necesidades como practicante de alto rendimiento” (Glaser, 1996; en Singer, 1999).



Este es un concepto difícil de entender, y al que podríamos definir como “la capacidad de organizarse o plantearse actividades con el objetivo de mejorar el rendimiento y la consecución de los objetivos previstos” (Bradbury, 2000).

Glaser (1996; en Singer, 1999) identifica tres etapas en relación a este tema en el desarrollo de la persona deportista. En la primera fase, la orientación externa implica un gran compromiso por parte de los padres, madres y profesorado con el objetivo de ayudar a la persona que está en fase de aprendizaje a adquirir las habilidades básicas.

La segunda etapa, la etapa de transición, se caracteriza por una reducción en la cantidad de ayuda externa y un cambio hacia un aprendizaje más autónomo. La última etapa, la de auto regulación, se manifiesta por un elevado nivel de competencia, en el que gran parte del aprendizaje es estructurado por la o el propio deportista y se encuentra directamente bajo su control. Obviamente sigue dependiendo de la información que le ofrezca la entrenadora o el entrenador, pero tiende a depender

fundamentalmente de su propia capacidad de corregir errores y perfeccionar las distintas habilidades.

Esta propuesta coincidiría con la realizada por Ericsson et al. (1993), cuando en la formación de la deportista y del deportista experto, señala la existencia de una última etapa en su formación, en la que alude a la existencia de un tipo de deportista (“eminente”) que se caracteriza por estar en condiciones de hacer una contribución única a la especialidad deportiva.

Las investigaciones indican que las personas deportistas que han sido enseñadas en un contexto en el que se les propone menos feedback frente a quienes fueron instruidas a través una retroalimentación más rígida y exhaustiva, presentan unas curvas de aprendizaje más pronunciadas y con una mayor capacidad del mismo, haciéndole cada vez más autónomo y más consciente de sus necesidades como practicante de alto rendimiento” (Glaser, 1996; en Singer, 1999).



“Para adquirir un buen rendimiento a largo plazo, en la actualidad se recomienda que el feedback se reduzca gradualmente o se oculte, fomentando que los deportistas funcionen independientemente de la ayuda externa” (Vickers et al., 1999).

Se aconseja por tanto, que a medida que la habilidad aumenta, se disminuya la cantidad de feedback proporcionado.

Obviamente, cuando a una persona se le capacita para aprender y autocontrolarse, se le puede facilitar el aprendizaje, especialmente cuando los y las participantes son libres de generar sus propias soluciones o sus propios modelos de movimientos antes de ser instruidos en parámetros de rendimiento más rígidos. Así, la y el aprendiz se siente más implicado en el aprendizaje, lo que sin duda conlleva un mayor compromiso, esfuerzo y satisfacción.

En línea con este último argumento, Barba et. al. (1999) demostraron que un entorno de aprendizaje en el que él o la deportista participasen, no solamente permitiría alcanzar un mayor rendimiento y un aprendizaje más profundo, sino también mejoraría los niveles de motivación intrínsecos.

Más exactamente, en este estudio se demostraba que las y los deportistas que habían sido expuestos a un aprendizaje autocontrolado, solían escoger entrenar más que los instruidos en un ambiente más rígido relacionado con o sin feedback.

En esencia, los resultados de Barba et al. (1999), nos hacen considerar la estructura del entorno del entrenamiento como un factor que genera motivación y que conlleva un tiempo extra de práctica que permite mejorar el rendimiento.

En esta línea, Voight (2002), nos propone para mejorar, que “ayudemos a los deportistas a establecer sus objetivos para mejorar del proceso... y que además, enseñemos a cómo desarrollar su concentración y sus necesidades”

Además de darle más importancia a dicha estructura para favorecer la adquisición de los movimientos correctos, debemos darle importancia también al hecho de desarrollar las habilidades en las condiciones específicas de la competición.

Parece evidente, que la finalidad última del proceso de formación es conseguir que él y la deportista alcance un nivel de excelencia y pericia adecuados que les permitan rendir en las competiciones. Las formas tradicionales han mantenido ciertas condiciones de práctica que se han caracterizado por la descomposición de lo complejo, alejándose de la realidad.

Los escenarios de entrenamiento deben ser lo más fieles y reclamar un procesamiento cognitivo similar al reclamando en la competición (Vickers et al., 1999).

Especialmente en el mundo del deporte, es necesario regular las emociones para poder adquirir un nivel elevado de pericia. Es patente que el procesamiento de la información, la atención, la toma de decisión e incluso la ejecución, se ven afectadas por los distintos niveles de ansiedad, motivación, alegría y otras emociones a lo largo de la competición.

“Los deportistas toman decisiones mientras se encuentran físicamente y emocionalmente excitados... Cuando el stress aparece, los/as deportistas modifican sus Modus Operandi” (Tenenbaum, 2003, p. 207).

Existen numerosos ejemplos que confirman la existencia de deportistas que alcanzan un nivel elevado de maestría pero que no son capaces de demostrarlo en la competición. En este caso, no basta con desarrollarse para alcanzar el nivel de experto. Más importante es entrenar a una o un deportista para conseguir el rango de excelencia a pesar las distintas circunstancias que van a ocurrir durante la competición.

Esta es una de las áreas de estudio emergentes en la actualidad.

Entre las conclusiones de las pocas investigaciones que hemos podido encontrar en esta línea (Hodges y Starkes, 1996; Starkes et. al, 1996), destacamos el hecho de que todas señalan la necesidad de incluir los distintos factores de la competición en el entrenamiento. Así, la presión competitiva y las propias condiciones de la competición deben formar parte del entrenamiento, tratando de preparar al deportista y a la deportista.

Esto puede ser desarrollado a través de una constante exposición a la competición durante el entrenamiento en el cual él y la deportista es adiestrada a cómo manejar los distintos condicionantes de la competición.

Dorrance (19.96), propone que en los entrenamientos establezcamos siempre competiciones, para mejorar la competitividad de nuestras y nuestros deportistas, estableciendo rivalidades entre los distintos miembros del grupo. Para Thiess, Tschiene & Nickel (2004, p. 71)

“En un deporte que está orientado hacia el rendimiento, no se puede concebir que, sin un entrenamiento de competición, se llegue a dicho rendimiento, ni por lo tanto, a un incremento gradual del mismo.

El entrenamiento sólo se puede interpretar desde la adaptación del sistema a partir del rendimiento en la y de la competición”.

Uniando estos distintos aspectos, estaríamos trabajando dentro de lo que Vickers (1999, 2003) denomina como “Decisión Training”. Según la autora, este tipo de entrenamiento es una nueva aproximación que aumenta las oportunidades de los y las deportistas para tomar decisiones en contextos similares a los competitivos.

Basado en las investigaciones realizadas dentro del aprendizaje motor, este método incluye el uso de una práctica variable y aleatoria, un uso reducido del feedback así como reflexivo haciendo participar al y a la deportista, la utilización del video en su formación para su autoanálisis, proporcionarle información táctica desde una orientación top-down (es decir, otorgando situaciones difíciles, tácticamente hablando, desde el principio de la sesión) y ofrecerle modelos donde poder observar la habilidad a realizar.

Para la autora, este tipo de trabajo ofrece una serie de ventajas frente al concepto tradicional o “behavioural training”. Mientras que este último ofrece resultados fundamentalmente en el corto plazo, sin embargo, no produce una transferencia a largo plazo como el “decisión training” y muy especialmente en condiciones competitivas.

Este tipo de entrenamiento genera un entorno de entrenamiento donde la persona deportista aprende a tomar decisiones en condiciones similares a las que experimenta en la competición, al mismo tiempo que genera un entorno de entrenamiento más dinámico y efectivo.



3. LOS FACTORES CONTEXTUALES ASOCIADOS AL DESARROLLO DE LA PERICIA

ESTE CAPÍTULO NOS APROXIMA A TODAS AQUELLAS CUESTIONES QUE RODEAN AL PROCESO DE FORMACIÓN DE LA PERICIA: ENTRENADOR, ENTRENADORA, FAMILIA... COMPETICIÓN

Además de los patrones indicados anteriormente, existen otras cuestiones que condicionan poderosamente el desarrollo del nivel de rendimiento. Trataremos de describir algunas de ellas.

EL PAPEL DEL ENTRENADOR Y DE LA ENTRENADORA

Delgado (1994), argumenta que “existe una coincidencia generalizada en que un factor determinante para que el deporte alcance cotas satisfactorias de calidad radica en el entrenador/ra. Éste tiene que tener una sólida formación académica y profesional, una elevada capacidad de reflexión sobre su práctica (análisis del entrenamiento), una profunda convicción de la validez del trabajo colectivo y saber adaptarse a los avances del conocimiento científico, técnico y profesional del entrenamiento deportivo”.

La ciencia en este ámbito ha avanzado mucho en los últimos años, demostrando las ventajas que conlleva acceder a un técnico o técnica experta. Un entrenador o entrenadora, normalmente, diseña en un elevado porcentaje (en algunos casos hasta el 100%), el tiempo y los contenidos de entrenamiento de la persona deportista.

La habilidad que tenga el entrenador o entrenadora para conseguir un entorno que fomente un aprendizaje óptimo, es uno de los factores claves para el desarrollo de la persona deportista.

Recientes avances (Bloom, Crumpton & Anderson, 1999; Deakin & Cobley, 2003), han demostrado la importancia del conocimiento del entrenador o entrenadora así como su habilidad para transmitirlo a la persona que entrenan. En el caso de los deportes de equipo, el bagaje táctico alcanza una gran importancia, especialmente cuando se trata de deportistas excelsos.

De dichos estudios podemos deducir que un factor crucial en el desarrollo de los y las practicantes, especialmente en niveles elevados de rendimiento, es poder acceder a un entrenador o entrenadora experta (Horton, 2003).

En esta línea, se nos plantean distintos elementos diferencia-dores de las y los formadores expertos. Entre ellos, señalamos:

1. Una planificación meticulosa del entrenamiento. Voss et al. (1983; En Baker et al., 2003a) encontraron que las y los entrenado-res/ras excelentes dedican más tiempo a planificar el entrenamiento y son más precisos en los objetivos de la sesión.
2. Por supuesto, el conocimiento específico del deporte que tenga el o la entrenadora es un factor determinante, especialmente en relación a la información que le proporcione a la persona deportista. De tal forma, que el uso del feedback se convierte en un factor discriminante entre los y las entrenadoras.

“Los profesores más eficaces estructuran la actividad de modo que los alumnos puedan intervenir adecuadamente durante el máximo tiempo, y les informan de forma clara y concisas sobre qué hacer, dónde y porqué.” (Carreiro da Costa, 1984; en Moreno y Del Villar, 2004).

Entre otras recomendaciones, se propone realizar varias observaciones para comparar la acción del y de la deportista con la técnica correcta, fijarse o seleccionar un error cada vez, identificando el aspecto más crítico la primera vez, determinar la causar del error y explicar lo más específicamente posible que debe realizar para corregirlo. Evitar desarrollar un exceso de información. “Una de las consecuencias de facilitar feed back

al niño durante la competición, es que el aprendizaje se inhibe porque el chico simplemente sigue las instrucciones que le llegan.”

“En consecuencia, el aprendizaje no se produce” (Hellison, 1985; en Kidman, 1999). Además debemos recordar el papel especialmente motivador del feedback (Voight, 2002).

3. Otro aspecto crítico para mejorar la calidad por parte del entrenador o entrenadora es la atención que presente hacia los aspectos mentales del deporte. Aunque muchas de las personas que trabajan como entrenadoras citan condicionantes mentales para justificar los éxitos o fracasos de sus equipos o deportistas, ¿cuántos contemplamos la necesidad de incluir estos aspectos en el entrenamiento?

Hay quienes establecen rutinas para preparar mentalmente a sus deportistas antes del entrenamiento. Otra forma de mejorar la implicación o concentración consiste en transmitirles la mayor cantidad posible de información y detalles sobre el objetivo de cada entrenamiento o ejercicio (Voight, 2002).

4. Se plantea también la necesidad de adaptar el tipo de entrenadora o entrenador a la edad de desarrollo de la persona. Su papel debe evolucionar y cambiar de acuerdo a los cambios experimentados por las y los deportistas a lo largo de sus años. En los estudios relacionados con el papel de la persona entrenadora en los y las deportistas más jóvenes (Bloom, 1985; Côté y Hay, 2002) se propone que en las primeras edades de su desarrollo, éste precisa básicamente feedback para desarrollar fundamentalmente los atributos del deporte. Al mismo tiempo, se propone que en estas edades él y la entrenadora necesita entusiasmo y desarrollar un papel fundamentalmente motivador para favorecer su compromiso.

Durante esta primera fase, el o la profesora no tiene que ser de un gran nivel, sino atraer al niño y la niña hacia la especialidad; mientras que los padres y madres deben ayudarles a tomar conciencia de la responsabilidad de su actividad y compartir con él y ella su entusiasmo.

Posteriormente, los y las deportistas comienzan a desarrollar una relación más estrecha y más profesional con sus entrenadores o entrenadoras, a partir, aproximadamente de los 13 años. Al mismo tiempo, ellas y ellos comienzan a ser más “técnicos y serios” en relación a la implicación y exigencia en el entrenamiento. Dicha evolución en el

comportamiento de las personas que forman, puede fortalecer el compromiso de los y las deportistas y aumentar la cantidad y la intensidad de sus entrenamientos (Côté, Baker y Abernethy, 2003).



Surge una tercera fase, cuando la persona convierte al de-porte en su profesión, y en la cual, su relación con los y las entrenadores y entrenadoras es de mutuo respeto e independencia.

Por último, de acuerdo a lo que comentábamos en la introducción, una cosa es alcanzar el resultado y otra bien diferente es permanecer o mantenerse en el resultado. De hecho, esto generaría una cuarta fase en el desarrollo del talento, que podría ser entendida como “los años de mantenimiento” (Durand-Bush, 2000), que se caracterizaría por la necesidad de aumentar la calidad del entrenamiento evitando ser copiados por sus competidores y por la necesidad de más apoyo para poder soportar la carga adicional que conlleva la competición de alto rendimiento (Ollis, 2002; en Abbott & Collins, 2004).

7. Se propone avanzar también en la formación crítica del formador o formadora, de tal forma, que el aspecto diferenciador entre los y las entrenadoras, además de la base de presentar la información, se sitúa en su aspecto crítico y en cómo analice, racionalice y reflexione de manera crítica sobre el entrenamiento, sobre el diseño de tareas utilizado, sobre las herramientas utilizadas, etc.

Esta será la única vía que tiene la persona entrenadora para conseguir valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y mejorarlo para adaptarse a las necesidades de sus deportistas (Abraham y Collins, 1998).

8. Por último, la o el formador adquiere un papel muy importante en el plano afectivo en su relación con la persona deportista. Baur (1993), propone que “la

planificación y organización de los entrenamientos, así como la estructuración de los mismos en una perspectiva más amplia, la ayuda personal a los atletas adolescentes y la creación de un ambiente extradeportivo lo más favorable para el deportista están dentro de las obligaciones del entrenador. Este es y será el “punto de encuentro” decisivo para la realización práctica de todas las actuaciones para la promoción del talento” (Baur, J., 1993, p. 18).

Esta circunstancia obliga al entrenador y a la entrenadora, en esta fase, a preocuparse no solo de modelos técnico-tácticos, sino también tratar de atender a aspectos contextuales que rodeen a la joven persona deportista (como los exámenes, su situación familiar, sus relaciones sociales,...) y que sin duda influyen en su estado de ánimo, en su desarrollo y en la calidad del entrenamiento.

Como ya destacamos anteriormente, es necesario que el deportista y la deportista presenten un deliberado deseo de mejorar y un elevado compromiso con el entrenamiento y la actividad deportiva. Será, por tanto, necesario combinar con el entrenamiento cuestiones tales como los sentimientos personales de competencia, las sensaciones de flujo y el optimismo que toda persona deportista debe manifestar para poder llegar a ser excelente (Ruiz, 2003).

El entrenador o entrenadora representa un papel relevante en este sentido, ya que debe favorecer que la persona deportista alcance ese estado de atención que le ayude a mejorar.



Seguramente, tratar de que el aprendizaje se realice a través de aquello en lo que la persona se siente más comprometido, constituye una forma más humana, natural y seguramente más eficaz de educar.

“Un entrenador eficiente sabe cuándo y cómo debe presionar al deportista a trabajar más duro, cuándo reducir la intensidad y la presión y cómo modelar la carrera del deportista. El abandono deportivo ocurrirá si no existe química entre el técnico y el joven deportista” (Singer y Janelle, 1999).

En este sentido, existe una etapa especialmente crítica en la formación de quien practique deporte. En aquellas modalidades en las que los y las deportistas evolucionan en categorías de edad, se observa un incremento en el abandono deportivo durante los años de transición entre una categoría y la siguiente, cuando pasan de ser un referente y competente a ocupar los últimos puestos del equipo. La transición desde junior hasta senior, en este sentido, siempre ha sido la más dramática,

ya que además coincide con dejar el colegio y en algunas ocasiones, el hogar familiar. Los y las deportistas que superaron este proceso de transición satisfactoriamente, agradecieron retrospectivamente el especial apoyo dado por uno o más profesores o profesoras durante este período crítico (Moore et al., 1998).

Más aún, en los últimos años ha surgido una nueva línea de estudio relacionada con el análisis del papel desarrollado por el o la entrenadora como “mentor” de sus deportistas. Esta idea que tradicionalmente se ha desarrollado en el campo de la formación del profesorado y en el ámbito empresarial, se ha trasladado en los últimos años hacia el entorno deportivo, estudiando fundamentalmente las relaciones que se establecen entre entrenadoras y entrenadores expertos como mentores y los novatos.

A partir de estas propuestas, también se ha investigado este tipo de relaciones entre los y las entrenadoras y sus jóvenes deportistas.

El “mentoring” es definido como una relación cercana, que no familiar ni romántica, entre una persona adulta: mentor, y la persona joven en proceso de formación: protegida. La primera actúa como modelo y guía para promover el desarrollo de la última y la adquisición de competencias importantes.

Este tipo de relación es especialmente importante y relevante en el contexto educacional, como puede coincidir con la formación de jóvenes deportistas implicados en su formación académica.

“Se puede concluir que el rendimiento de un jugador está más influido por la percepción que el jugador de lo que el/la entrenador/a piense de él que por lo que realmente piense el/a jugador/a”

(Becker & Solomon, 2005, p.262).

Necesitando aún avanzar más en el estudio de esta relación entre la persona entrenadora y la persona deportista, los primeros resultados (Miller, Salmela y Kerr; 2002), confirman que la entrenadora asume el papel de mentor, declarando un fuerte compromiso hacia el desarrollo de los estudiantes-deportistas desde la posición de modelo y guía.

En esta relación de mentor podemos destacar fundamentalmente dos funciones diferentes: bien hacia el ámbito académico (valorar la importancia de la formación, coordinación de las actividades académicas con los entrenamientos, modificación de competiciones o de exámenes, control de las calificaciones, ayuda en los estudios, relación con sus tutores, tutoras o profesorado) o bien trasladarlo hacia lo afectivo o social, tratando de desarrollar en los y las jóvenes deportistas valores como la cooperación, el trabajo en equipo, el esfuerzo, la disciplina, el compromiso, la confianza en su persona, etc. (en algunos casos, esta relación llega incluso hasta el terreno personal, implicándose en la solución de problemas familiares).

Bloom et. al. (1998), Encontraron en su investigación que en la mayoría del personal técnico entrevistado, hacían referencia hacia la necesidad de desarrollar relaciones personales con sus deportistas, más allá del deporte, y que implicase diversos aspectos de sus vidas; de tal forma, que incluso “los entrenadores modificaban ciertos horarios de entrenamiento o sacrificaban posibles victorias si ello servía mejor a los intereses de sus deportistas”.

De tal forma que, además de enseñar las distintas habilidades específicas del deporte, en dicha investigación se concluyó que existía una responsabilidad inherente a las personas entrenadoras sobre el hecho de preparar a sus deportistas para la vida fuera del deporte. Siendo cuidadosos y sensibles hacia las necesidades e intereses de sus deportistas se mejoraba notablemente las experiencias del aprendizaje.

Este mismo argumento es expresado por Miller & Kerr (2002). Dichos autores manifiestan que, además de preocuparse por conseguir la excelencia deportiva, es preciso desarrollar aquellas habilidades o atributos que contrarresten los efectos negativos del rendimiento deportivo (problemas educativos, dificultad en la transición a otro tipo de actividades,...).

Entre estas cualidades, que denominan “life skills”, se incluyen atributos como trabajo en equipo, esfuerzo, liderazgo, toma de decisión,..., y que permiten a la persona un desarrollo completo, no solo a nivel motor, sino también a nivel psicológico, emocional, social, moral, personal e intelectual. En este sentido, se observa cómo se han desarrollado programas en los últimos años que contemplan este hecho en la formación de las y los deportistas. Así, por ejemplo, surge el NCAA’s CHAMPS/Life Skills Program que trabaja con los y las jugadoras de baloncesto, a través de seminarios, sesiones individuales o grupales, etc., sobre cinco aspectos claves en su formación: académicos, deportivos, desarrollo personal, servicio a la comunidad y desarrollo profesional.

Por lo tanto, el modelo deportivo pasa a ser un modelo centrado en él y la deportista, donde el principio básico es que el deporte contribuye al desarrollo completo de la persona, a nivel físico, psicológico y social (Clarke, Smith & Thibault, 1994; en Miller & Kerr, 2002). Por lo que, además de proporcionar experiencias para mejorar a nivel físico y técnico, el deporte debe potenciar el desarrollo de conductas éticas y de habilidades sociales.

En este planteamiento, tanto los y las entrenadoras, como padres, madres, directores, directoras y personal técnico..., tienen responsabilidades para desarrollar en la persona deportista tareas más allá de las exclusivamente técnicas. Y evidentemente, dada la relación del o de la técnico con el jugador o jugadora, las personas que ejercemos de entrenadoras jugamos un papel muy importante facilitando que maduren como deportistas y como personas. Para conseguir esto, se debe partir de un plan de trabajo correcto, que tenga en cuenta sus necesidades, y en el que se establezca una relación entre la persona formadora y la persona deportista, donde el/la primero/a, como persona en la posición de poder, cree un entorno que promueva el aprendizaje así como la comunicación y la colaboración en la toma de decisión.

Como medidas concretas para conseguir esta situación se proponen las siguientes:

1. Mantener reuniones durante la pretemporada donde se discutan y acuerden las funciones, las responsabilidades y los objetivos deportivos y de entrenamiento, las competiciones, la implicación en el equipo, etc.
2. Este tipo de encuentros no solo se debe mantener con los y las entrenadoras, sino también con las madres y padres, donde se aclaren las expectativas y el papel de éstos.
3. Tratar de fomentar la responsabilidad y la toma de decisión, la persona que entrena debe implicar en las decisiones a sus deportistas.
4. Se debe observar de forma conjunta y global el resto de la vida de la persona deportista y compatibilizarla con el entrenamiento. Así será preciso conocer sus necesidades sobre el colegio, familia, amistades. Por ejemplo, las competiciones pueden coincidir con los exámenes
o con un importante evento familiar. Habrá ocasiones en que la competición requiera ese tipo de sacrificios, pero deben ser conocidos, y será el
o ella quien tome la decisión de que grado de implicación asume.
5. Otra forma de asumir dicha responsabilidad sobre las personas deportistas por parte de quien les entrena de las instituciones, es el proporcionar oportunidades para que puedan entrenar en niveles más bajos, introducirlos como entrenadoras y entrenadores, darles alguna función dentro del equipo, etc.

En resumen, el deporte debe convertirse en el vehículo que, además de proporcionar la excelencia deportiva, promocióne la brillantez personal.

“Lo que inicialmente han demostrado las investigaciones llevadas a cabo, es que, incluso con los deportistas de élite, la relación personal entre el deportista y el entrenador en un importante factor que contribuye al desarrollo del/a deportista. No se sostiene la percepción de que la relación entrenador-deportista en el alto nivel es impersonal, autoritaria y dependiente del éxito obtenido. Más aún, existen multitud de evidencias que sugieren que esta relación está centrada fundamentalmente en el deportista. De forma más específica, este tipo de relación está basada en el respeto mutuo, la confianza, el apoyo, la comunicación fluida y abierta, el conocimiento compartido, así como en una definición exacta de los roles y tareas a realizar” (Jowett & Cockerill, 2003).

Entre las implicaciones que estos análisis aportan subyace el hecho de la importancia de incorporar contenidos relacionados con las habilidades sociales en los programas

formativos de los y las entrenadoras. Es evidente que las y los deportistas tendrán más probabilidades de buscar apoyo y consejo en aquellas personas que consideren próximas, por lo que la formación de una relación personal entrenador-a persona deportista cercana se considera fundamental.

Por tanto, en los programas formativos de los y las entrenadoras, además de proporcionar contenidos técnicos, estratégicos, tácticos, etc., deberán incluir información que les ayude a desarrollar una relación efectiva con sus deportistas (Jowett & Cockerill, 2003).

LA INFLUENCIA DE LA FAMILIA

Csiksentmihalyi, Rathunde & Whalen (1997) han demostrado que la perseverancia de la juventud con talento para desarrollarse está muy condicionada por su entorno social más inmediato. La ciencia en los últimos años revela la importancia de la influencia de las familias sobre el desarrollo de la pericia. Como agentes socializadores, los padres y las madres, producen un efecto en la habilidad del niño y de la niña para decidir en qué deporte se especializan así como la naturaleza de ese compromiso (Kidman, 1999).

Ha sido certificado que algunos niños y niñas, con una presión excesiva por parte de sus padres y madres, tienden a practicar la actividad deportiva como un deber más que entenderla como una forma de diversión.

Este tipo de niños y niñas, que entienden el deporte como un deber, son los que tienen más riesgo de abandonar la actividad deportiva (Gould & Petlichkoff, 1988; en Kidman, 1999; Holt & Dunn, 2004).

Bloom et. al. (1985), entrevistaron a músicos, artistas, científicos, matemáticos y deportistas excelentes; así como a sus familias; creando un modelo de desarrollo del talento dividido en tres estadios.



Para Bloom, en una primera fase, son sus progenitores y profesorado los que notan “una especie de talento” en general en el niño o la niña, así como unas cualidades específicas en un área determinada.

Estas “señales o atributos de unicidad” aumentan las expectativas sobre el niño y la niña y modifican los métodos de enseñanza.

Durante este periodo inicial, los padres y madres desarrollan un papel de liderazgo, tratando de proporcionar a la persona que practica deporte la oportunidad de participar en un contexto y buscar el primer contacto con una enseñanza formal del deporte.

En esta etapa, los padres y madres deben incentivar la participación de sus hijos e hijas, y a menudo se ven involucradas en el proceso de entrenamiento o en las lecciones. Lo importante para este ciclo es que el y la joven deportista se divierta con las habilidades básicas.

La segunda fase se caracteriza por un mayor compromiso por parte de los padres y madres, a la vez que de la persona que practica deporte hacia una actividad concreta. Sus progenitores asumen un papel importante en el sentido de buscar personal técnico más cualificado, mientras dedican más tiempo, e incluso recursos, a la disciplina deportiva. Es incluso, durante estos años, cuando su actividad domina la rutina familiar.

Cuando la joven persona deportista alcanza el último estadio, la influencia familiar disminuye ya que comienza a tener una base de conocimiento propia y adquiere su propia responsabilidad acerca de su desarrollo, por encima de quien le entrene y de su familia. De esta manera, los padres y madres siguen prestando apoyo a sus hijos e hijas, pero en un segundo plano, y por encima del complemento económico, destaca el apoyo emocional. En este aspecto, sobresale la propuesta de Sloane (1985) cuando comenta que los padres y las madres ayudan a disminuir la carga impuesta por las demandas del entrenamiento, especialmente a nivel psicológico.

Posteriormente a esta investigación, Côté (1999) introdujo un modelo específico del deporte sobre la influencia de la familia en el desarrollo de la persona deportista. De nuevo este autor, nos propone tres etapas en el proceso del talento: los años de prueba (6 a 12 años), los años de especialización (13 a 15 años) y los años de inversión (más de 16 años).

Al igual que ocurría en el modelo anterior, la influencia de las familias evoluciona a lo largo de las diferentes etapas. En los primeros años, la familia proporciona al niño y a la niña la oportunidad de probar una amplia variedad de deportes.

En este aspecto, el autor destaca que lo que la familia fomenta es la participación en el ámbito deportivo, la elección del deporte no es tan importante.

Durante los años de especialización, la familia compromete recursos económicos y tiempo en sus hijos e hijas, tratando de que estos accedan a mejor personal para su entrenamiento, mejores instalaciones, etc.

Finalmente, en los últimos años, las madres y los padres se comportan estrictamente como asesores y asesoras proporcionando un importante soporte emocional para ayudar a su hijo o hija deportista a superar lesiones, la presión de la competición o la fatiga del entrenamiento o la competición.

Soberbak (2001), plantea una evolución similar en el comportamiento familiar de la persona deportista. Durante los primeros años, algunos padres y madres entrenan a sus descendientes, ayudan a estructurar sus actividades de juego (por ejemplo, colocar una canasta en el patio trasero), se implican en sus actividades observando los entrenamientos y aportando feedback y tomando parte en sus actividades como un compañero o compañera de entrenamiento.

En los años de especialización, los padres y madres dejan de entrenarles y comienzan a ayudar o facilitar la practica deliberada.

Por último, en los siguientes años su implicación se reduce a observar y aportar feedback, fundamentalmente de carácter emocional.

Estos tres modelos demuestran la influencia de la familia en el desarrollo de la persona deportista y cómo evoluciona su comportamiento.

En general, podríamos concluir que una familia estructurada, con un buen soporte económico y que apoye a su hija o hijo deportista de forma positiva, animándole a realizar actividad deportiva son aspectos decisivos en el desarrollo de la pericia.

También debemos considerar la necesidad de que los padres y madres reduzcan el nivel de presión sobre sus jóvenes hijos e hijas deportistas, modifiquen o reorienten el concepto de éxito deportivo (divertirse, encontrarse con nuevas amistades, mejorar las

habilidades) y les estimulen a centrarse más en el proceso evitando focalizar la atención en los premios.



Además, en este ámbito, recientemente se ha abierto una nueva línea de actuación que trata de estudiar como la familia influyen de forma decisiva en la relación que se establece entre la joven persona deportista y su técnico (Jowett & Timson-Katchis, 2005).

Los primeros resultados revelan que la calidad de la relación entre la persona entrenadora y la persona a la que entrena está condicionada por la influencia paterna y materna. Las reacciones positivas de los padres y madres hacia quien le entrena y sus decisiones mejoran la relación persona entrenadora-deportista o viceversa.

LA COMPETICIÓN

En algunos trabajos científicos se plantea también como factor condicionante de la pericia, la competición en la que se desarrolla el o la deportista. De acuerdo con los estudios de Bloom (1985), la competición evoluciona a lo largo de las tres fases de desarrollo de la pericia. En la primera, apenas tiene importancia, y fundamentalmente debe tratar de proporcionar experiencias positivas a los y las jóvenes deportistas, primando el factor diversión sobre el de rendimiento.

Durante el periodo de especialización, la competición, además de adquirir más importancia y empezar a tener una mayor orientación hacia el rendimiento, se convierte en un factor clave como elemento de su formación.

Además de convertirse en un poderoso elemento de formación, se convierte en una herramienta de selección y favorecedor de experiencias competitivas más ricas para algunos y algunas deportistas (algunos y algunas deportistas son seleccionadas para

disputar competiciones nacionales y algunas de éstas, son seleccionadas para disfrutar de competiciones internacionales), lo que a la larga supone una mejora en su formación y desarrollo.

En la última fase, el rendimiento durante la competición se convierte en el criterio elegido para conocer si el proceso de desarrollo del talento o de la pericia se ha llevado a cabo correctamente o ha fracasado. Es el elemento evaluador del fenómeno de crecimiento de la persona deportista.

De esta propuesta, deducimos que la competición debería ser incluida como un medio más en la programación de la formación de la deportista y del deportista, que nos debería llevar a analizar las distintas competiciones en las que participen para diseñar de esta forma objetivos a alcanzar a través de la competición.

Al establecer dichos objetivos, por supuesto de forma conocida por los y las deportistas, además de convertirse en un elemento motivador (que en ocasiones, nos puede ayudar a salvar partidos o competiciones donde las diferencias sean excesivas), se transforman en una vía de formación, convirtiendo a la competición no en el producto del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino en una parte más del entramado de la enseñanza.

Baker et al. (2003b), confirman esta posición cuando en su estudio justifican que uno de los aspectos más relevantes destacados por los y las deportistas a la hora de ayudarles a mejorar es la competición.

La competición es el medio más importante para desarrollar la pericia, especialmente en lo que se refiere al factor perceptivo y decisonal.

Tenenbaum (2003, p. 208), expone que el entrenamiento, así como el situar a la persona deportista en niveles competitivos elevados, desarrolla la tolerancia a la variación de los propios niveles de ansiedad, motivación, etc., y consiguiendo mejorar la atención, lo que en el último momento permite mejorar la toma de decisiones.

Además de esta estrategia, consideramos preciso reflexionar sobre otros aspectos relacionados con la competición:

1. En primer lugar, desde nuestra experiencia, observamos que en muchas ocasiones, las competiciones en las edades de formación presentan algunos desequilibrios importantes. Este tipo de anomalías conlleva graves problemas en la formación que, en

el caso de los menos afortunados puede o suele desencadenar en el abandono de la actividad deportiva, o en el caso de los más afortunados puede o suele desencadenar en una disminución de la calidad del entrenamiento.

El equilibrio entre participantes debe constituir una preocupación permanente para las personas responsables de las organizaciones. Una propuesta en este sentido, podría ser, que se permitiese competir en categorías superiores a aquellos equipos o deportistas que en su nivel de origen compiten de forma muy desequilibrada con el resto de equipos de su misma categoría. Como sugiere Sánchez (2002) en su tesis doctoral, el competir en ligas de máximo nivel o nivel superior, así como el simultanear competiciones con jugadores o jugadoras del mismo nivel y nivel superior, se convierte en un poderoso elemento de desarrollo de la pericia.

Este mismo argumento coincide con el expuesto por los deportistas analizados en el estudio de Holt & Dunn (2004), cuando los mismos deportistas establecen como uno de los factores claves para el desarrollo de su carrera la posibilidad de competir en una categoría superior a la suya.

2. El anterior aspecto creemos que debe ser completado también con una programación adecuada del número de competiciones que se deben organizar a lo largo de una temporada. En esta línea, creemos que es necesario proporcionar al y a la deportista un número suficientes de competiciones a lo largo del año, pero planteadas de una forma coherente, especialmente con el entorno y circunstancias.

En algunos deportes, se organizan periodos competitivos especialmente largos (en algunos casos de Octubre a Junio, lo que conlleva una duración superior al de algunos y algunas deportistas profesionales), y que no suponen un número muy significativo en el calendario. Creemos que sería un planteamiento más correcto el plantear periodos competitivos más cortos y que permitiesen disputar más competiciones concentradas en el tiempo.

3. Este último concepto anterior, también nos lleva a proponer el hecho de que la organización de dichas competiciones también debe observar el contexto del jugador y de la jugadora en formación y el desarrollo de la persona deportista a largo plazo.

En relación al contexto, hay un aspecto que nos llama poderosamente la atención. Las competiciones se organizan sin tener en cuenta el momento educativo de la persona deportista.

Como comentábamos anteriormente, el entrenamiento actual plantea un evidente problema de coordinación entre los requerimientos del deporte de alto nivel formativo y el resto de las ocupaciones cotidianas de quien practica deporte. Este aspecto, representa que la exigencia del deporte de competición debe ser coordinada con las otras actividades de la vida de la persona tanto durante su infancia como en su adolescencia.

Solamente, cuando se alcanza un equilibrio satisfactorio entre las diversas exigencias de la vida cotidiana de la persona, la promoción del talento deportivo puede tener éxito. Por lo tanto, en la actualidad se propone un control más meticuloso de los entrenamientos y de las competiciones, con el fin de reducir la duración a través de una “programación económicamente con-centrada” (Baur, 1993), y conseguir compatibilizar el entrenamiento con el resto de las actividades lógicas de las y los deportistas adolescentes.

Pero este argumento debe ir más lejos. Indicábamos que además del contexto educativo de la persona deportista, debemos observar también la planificación a largo plazo para conseguir que alcance el alto rendimiento deportivo en las mejores condiciones posibles.

Pero ¿es esto posible cuando se proponen periodos competitivos de 9 a 10 meses para categoría cadete o junior?, por no entrar a valorar lo que experimentan algunos y algunas jugadoras o deportistas implicadas en selecciones nacionales, lo que en muchas ocasiones les obliga prácticamente a enlazar una temporada con otra. ¿Y dónde quedan los principios de progresión, de crecimiento paulatino del esfuerzo, etc., que nos propone la teoría del entrenamiento?.

Nos resulta curioso, que en este sentido, si se tiende a planificar de una forma estructurada la progresión de los entrenamientos a lo largo de su vida (volumen, intensidad, contenidos,...), pero no se planifica y controla la cantidad y tipo de competiciones.

4. Además, y en relación a la competición, indican que “la profundidad de la competición”, entendida ésta como la cantidad de competidores así como la calidad de la competición también influye en que una persona puede alcanzar el nivel de élite. Seguramente será más difícil alcanzar el alto rendimiento en un deporte como el fútbol, que tiene una base muy amplia de practicantes, que, por ejemplo, en el salto de trampolín (Baker & Horton, 2004).

En definitiva, y como indica Buceta (1998, p. 345-346), para que las competiciones contribuyan al desarrollo de la capacidad competitiva, deben reunir las siguientes características:

1. Que sean suficientes a lo largo de la temporada, como para provocar condiciones variadas que obliguen a las y los deportistas a adaptarse las diferentes situaciones.
2. Que no sean excesivas.
3. Que se desarrollen en los momentos de la temporada más apropiados.
4. Que se adapten a las posibilidades reales de rendimiento de las y los deportistas.



4. EL PERVERSO EFECTO DE LA EDAD

ESTE CAPÍTULO NOS DESCRIBE LA REALIDAD DE UN FENÓMENO COMÚN A NIVEL MUNDIAL

Parece evidente que en aquellos deportes en los que la competición se organiza tomando como criterio la edad cronológica, no solo otorga ventaja a las personas deportistas maduradoras precoces, sino que también favorece a quienes han nacido en

la primera parte del año. En la actualidad, se considera que el hecho de categorizar según la edad crea desigualdades en el entrenamiento y reduce las posibilidades a los y las deportistas más jóvenes. Se puede definir el “relativo efecto de la edad” como la diferencia, en edad y maduración, entre personas que han sido agrupadas bajo la misma categoría de edad, para un propósito concreto o función.

De forma indudable, al distribuir a las y los jóvenes jugadores en grupos de edad, se producirán evidentes diferencias a nivel cognitivo, físico y emocional entre los y las más jóvenes y los y las mayores (Malina, 1994; Musch & Grondin, 2001). Aunque un año de diferencia en personas adultas apenas es perceptible, estas diferencias son muchos más evidentes en la infancia. Un niño o niña de 10 años, situado en el percentil 5 de crecimiento, tendrá una estatura aproximada de 1.26 metros con un peso de 22 kg; mientras que otro deportista de casi 11 años, situado en el percentil 95, podría tener un peso de 49 kilos y medir aproximadamente 1.54 metros. Consecuentemente, puede existir una diferencia de casi 0.3 metros y 27 kilos (Tanner, 1978; Tanner & Whitehouse, 1976; en Helsen et al., 2005). Una diferencia de edad de 12 meses puede, entonces, provocar diferencias antropométricas importantes.

Además, consecuencia de dicho efecto, se observan otras desventajas. El nivel de rendimiento de una persona adolescente es el resultado de sus capacidades y motivación, siendo esta última la que tiene un impacto importante sobre la calidad de su aprendizaje y su rendimiento. Una jugadora o un jugador nacido al principio del año obtendrá, como media, mejor rendimiento que otro nacido al final del año. Este rendimiento inicial es probable que aumente la motivación, tanto a nivel intrínseco como extrínseco (Helsen et al., 2005).

Otro factor asociado al efecto relativo de la edad es la diferencia que se observa en las experiencias que disfrutaron las y los jóvenes jugadores (Helsen, Hodges, Van Winckel & Starkes, 2000).

Por ejemplo, dos deportistas en el mismo nivel de edad pueden tener importantes diferencias en la experiencia, si uno o una de ellos nace en Enero y otro en Diciembre (Ward, Hodges, Williams & Starkes, 2004).

Esta cuestión ha sido objeto de diversas investigaciones en los últimos años. Entre ellas podemos señalar la llevada a cabo por Barnsley et al. (1985) en hockey sobre hielo, analizando la fecha de nacimiento de los deportistas implicados en las distintas

ligas organizadas en Canadá y comparándolas con la frecuencia de los nacimientos en dicho país. Los resultados concluyeron que la mayoría de los jugadores habían nacido en la primera mitad del año, y que los jugadores implicados en la liga nacional de hockey tenían más posibilidades de nacer en el primer cuarto del año (de Enero a Marzo) que en el resto de las ligas.

Este estudio fue continuado posteriormente (Barnsley y Thompson, 1988) examinando la fecha de los jóvenes jugadores de hockey, analizando las distintas categorías de este deporte (por debajo de los 10 años, 11 a 12, 13 a 14, 15-16, 17-18 y 19-20 años).

Los resultados demostraron que, desde los 11 hasta los 20 años, la mayoría de los jugadores implicados en el hockey habían nacido en el primer cuarto del año. Además, los que habían nacido al principio del año tenían más posibilidades de participar en el nivel más elevado comparándolos con aquellos que nacían en los últimos meses del año.

Parecidas conclusiones fueron las obtenidas por Glamser y Vincent (2004) en el estudio realizado con jóvenes jugadores de fútbol en Estados Unidos. El trabajo analizó la fecha de nacimiento de 147 jugadores de fútbol (nacidos en el año 1984, es decir, con 18 años), considerados como jugadores talentosos por su inclusión en el programa de Olímpico de desarrollo de deportistas.

De los 147 analizados, casi el 70% de los mismos habían nacido en la primera mitad del año, de tal manera, que los implicados tenían una posibilidad de haber nacido en el primer mes del año cinco veces superior al hecho de haber nacido en el último mes del año.

En baloncesto podemos observar el mismo efecto (Manonelles et al., 2003). Estos autores analizaron la fecha de nacimiento de 787 jugadores de baloncesto de diferentes edades y categorías, incluidos en selecciones españolas de categoría cadete, juvenil, junior, sub-23 y absoluta, así como todos los jugadores de la liga ACB y la primera Liga Femenina.

Los resultados demostraron que, sin lugar a dudas, las personas nacidas en los primeros meses del año tienen más opciones de ser seleccionadas, lo que les va a permitir tener un mayor y mejor número de experiencias, concentraciones, controles, seguimientos, entrenadores y entrenadoras, etc.; que les ayudará a su crecimiento y

desarrollo como deportistas, a la vez que tendrán un reconocimiento que actuará como elemento motivador y reforzador positivo para seguir entrenando.

Pero otro interesante dato de este estudio es que, efectivamente esa tendencia de seleccionar a los deportistas nacidos en los primeros meses del año se producía en los y las deportistas jóvenes, pero que a medida que aumentaba la edad, y una vez analizados los años de nacimiento de los deportistas implicados en las primeras ligas, ese efecto de la edad se reducía hasta repartirse equitativamente.

Como explicación a este efecto, los autores plantean la posibilidad de que, “aquellos deportistas nacidos en los últimos meses del año, que tienen menos posibilidades en los primeros años de su formación, tienen que emplear otros recursos para superar ese menor potencial físico, desarrollando en mayor medida los aspectos técni-co-tácticos y convirtiéndose en jugadores, por lo general, más listos para la práctica del baloncesto” (Manonelles et al., 2003, p. 327).



En este mismo ámbito se han desarrollado otros análisis como son los realizados en béisbol (Thompson et al, 1991); fútbol americano (Barnsley et al., 1992); tenis y natación (Baxter-Jones y Helms, 1994) y fútbol (Dudink, 1994; Helsen et al., 1998; Verhulst, 1992; Glamser y Vincent, 2004; Helsen et al., 2005; Vaeyens, Philippaerts & Malina, 2005).

Helsen, Van Winckel & Williams (2005), publican un interesante estudio sobre el efecto de la edad en jóvenes que juegan al fútbol y que forman parte de las selecciones

nacionales de diez países europeos; así como deportistas que participan con sus clubes en torneos internacionales.

Los resultados obtenidos muestran que existe una mayor proporción de jugadores que han nacido en el primer cuarto del año (desde Enero hasta Marzo) en todas las selecciones nacionales analizadas (U-15, U-16, U-17 y U-18) así como en la Meridian Cup y en el torneo U-16 organizado por la UEFA. Entre las explicaciones que ofrecen los autores sobre este fenómeno, se plantea el hecho de que normalmente la detección del talento se basa fundamentalmente en atributos físicos.

Sin embargo, la mayoría de estos estudios no incluyen variables que puedan indicar qué consecuencias tiene este fenómeno sobre las y los jugadores seleccionados y su participación en los partidos.

En este sentido, Vaeyens, Philippaerts & Malina (2005), han realizado un trabajo donde analizan el efecto de la edad y su consecuencia sobre la participación en los partidos (minutos de juego y partidos convocados) en jugadores senior de fútbol semi-profesionales y amateur.

Los resultados, además de observar el efecto relativo de la edad, justifican que quienes han nacido en los últimos meses del año son convocados menos veces y que juegan menos minutos en los partidos de fútbol; por lo que se puede asumir la hipótesis de que este tipo de jugadores tienen menos oportunidades de juego en comparación con quienes han nacido en los primeros meses del año.

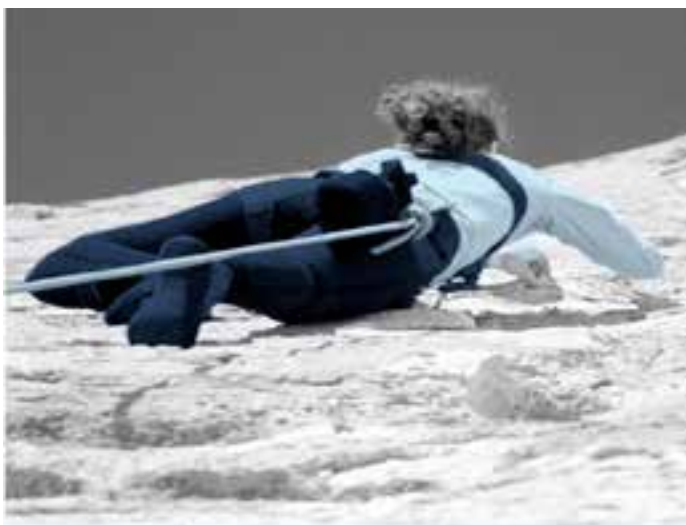
Entre las explicaciones que se dan a este fenómeno, surgen dos hipótesis. En primer lugar, se plantea el hecho de que las y los deportistas que nacen en los primeros meses del año son más altos, fuertes, rápidos y mejor coordinados; y que por tanto, experimentan sensaciones más positivas, lo que les hace seguir involucrados y comprometidos con el deporte y el entrenamiento. Consecuencia de esto, también parece asociado a las y los jugadores nacidos en las segundas partes del año un incremento en la tasa de abandono deportivo (Helsen et al., 1998).

Otra pregunta que se plantea es el hecho de que las y los deportistas mayores tienen más posibilidades de ser seleccionados para los equipos más representativos, y por

tanto, tienen la probabilidad de acceder a entrenadoras y entrenadores expertos, mejores condiciones de entrenamiento, mayor competitividad en los entrenamientos, mejor nivel de la competición, etc.

Como conclusión deberíamos plantearnos métodos alternativos para la organización de la competición en deportistas jóvenes, en la línea de los expuestos por Baxter-Jones (1995) o por Helsen, Van Winckel & Williams (2005).

Así por ejemplo, se propone una rotación anual en la fecha de corte para incluir a un jugador o a una jugadora en una u otra categoría, de tal forma, que cualquier jugador, en algún momento de su vida deportiva, será un jugador o jugadora nacida en los primeros meses del año. Una segunda alternativa es crear más categorías con un rango de edad más pequeña, lo que provocaría que las diferencias entre ambos tipos de deportistas disminuyan. Y por supuesto, es necesario mejorar la formación de los entrenadores.



5. OTROS FACTORES CONTEXTUALES

ESTE CAPÍTULO PRESENTA OTROS FACTORES ASOCIADOS A LA FORMACIÓN DEL DEPORTISTA

Además de los factores señalados hasta ahora, podríamos indicar otras cuestiones como es el hecho de tener facilidades para entrenar. En algunos deportes, no es fácil de encontrar (esto obviamente dependerá de cada deporte, del país y de la región). También la influencia de un país o de una zona determinada en un deporte concreto puede influir en que surjan deportistas que se impliquen en dicho deporte (Baker &

Horton, 2004). Por ejemplo, en los países nórdicos existe una gran tradición hacia el esquí de fondo y las competiciones que se organizan en torno a este deporte. En Canadá existe una gran presión social alrededor del hockey sobre hielo, por cuestiones como el clima, la gran cantidad de lagos que tienen, el apoyo de los medios de comunicación, etc.

En algunas circunstancias, a los y las deportistas les será necesario realizar un mayor esfuerzo para poder acceder a las instalaciones correctas, para contar con el equipamiento asociado a deportes específicos, o estar bajo la tutela de personal técnico cualificado, con conocimientos sobre las distintas fases de desarrollo de la persona deportista, como anteriormente ya he mencionado (young, 1998; en Baker & Horton, 2004).

En un estudio de Carlson (1993), componentes de selecciones nacionales suecas de siete deportes fueron comparados con deportistas de similares características que no habían alcanzado dicho rendimiento.

Los factores personales y sociales contribuyen a la motivación, la persistencia y el grado de compromiso necesarios.

Otra consideración a tener en cuenta entre estos factores es la posibilidad de la familia o del contexto de proporcionar ayuda económica. Algunos deportes como tenis, golf o ski exigen importantes desembolsos económicos para poder desarrollar al o a la deportista, lo cual limita la posibilidad a una parte muy reducida de la población.

Según Carlson (en Williamns y Franks, 1998), el comportamiento de las y los entrenadores y el entorno del niño o la niña son más importantes en el desarrollo del talento que las habilidades iniciales. Desde este punto de vista, las clases sociales determinan la participación en determinados deportes; y concretamente en el fútbol, los niños y las niñas de familias de clase media tienen más facilidades, como consecuencia del apoyo económico de la familia, de la flexibilidad para llevar a sus descendientes a las distintas actividades y del claro apoyo afectivo (Williams & Reilly, 2000).

Por el contrario, aquellos niños y niñas procedentes de familias separadas o de minorías étnicas parten con desventaja.

Además debemos señalar la influencia de las lesiones deportivas sobre el desarrollo de la persona deportista. La fortuna de experimentar pocas lesiones deportivas o lesiones deportivas poco graves durante los años de entrenamiento y competición; o la habilidad para recuperarse rápidamente de las mismas, no solo a nivel físico sino también a nivel psíquico, son factores determinantes a lo largo de los años.

Este tipo de contratiempo puede ser debido a causas extrínsecas, como la actuación del contrario o la superficie de juego; pero también a causas intrínsecas como su personalidad, problemas biomecánicos o mala condición física, en cuyo caso será necesario establecer un protocolo de prevención y detección de lesiones (Williams & Reilly, 2000).

Baker & Horton (2004), además determinan también como factores contextuales que condicionan el desarrollo del joven o de la joven, la madurez del deporte, refiriéndose con ello a que en un deporte de nueva creación o menos desarrollo es más fácil alcanzar el nivel de deportista experto o experta.

Un claro ejemplo de ello lo hemos podido ver durante los últimos años con la rápida evolución que ha experimentado la pértiga femenina alcanzándose records mundiales cada año y prácticamente cada competición importante.

Además, y en relación al sistema competitivo, indican que “la profundidad de la competición”, entendida ésta como la cantidad de competidores así como la calidad de la competición también influye en que una persona puede alcanzar el nivel de élite.

Seguramente será más difícil alcanzar el alto rendimiento en un deporte como el fútbol, que tiene una base muy amplia de practicantes y competidores, que, por ejemplo, en el salto de trampolín. Baker et al. (2003b) concluyeron que llevaba mucho más tiempo y más horas de entrenamiento el alcanzar la pericia en baloncesto que en otros deportes como el netball o el hockey sobre hierba.



6. REFLEXIONES

Entre las conclusiones más importantes ofrecidas a lo largo del texto, os ofrecemos las siguientes ideas:

Las diferencias en las primeras experiencias, las oportunidades y los hábitos y el entrenamiento son determinantes reales de la excelencia deportiva.

Es muy probable que los factores ambientales, incluida la práctica deliberada, provoquen más variación en el rendimiento que las capacidades innatas de la persona con talento en cualquier dominio.

El “fenómeno de la compensación”, según el cual, la maestría en un deporte determinado, puede ser adquirida por la persona a través de diferentes combinaciones de habilidades, atributos y capacidades.

Las investigaciones señalan la existencia de factores psicológicos que permiten distinguir a los y las verdaderas campeonas.

La nueva orientación metodológica propone hacer el análisis al revés, de abajo-arriba (bottom-up). Es decir, teniendo en cuenta a las y los deportistas de élite que han destacado en su rendimiento, analizar su proceso de formación, para poder encontrar aquellas variables críticas que establecen las diferencias entre los distintos deportistas. Este nuevo análisis se puede hacer, a su vez, desde dos perspectivas: bien analizando la formación de jugadoras y jugadores ya formados, o bien, comparando deportistas de distinto nivel de rendimiento pero de la misma edad.

Se presenta importante la información sobre los primeros años del desarrollo de la persona deportista.

La evolución de la pericia de la o del deportista no está tan condicionada por las características genéticas, sino fundamentalmente por la influencia de una práctica deliberada durante años.

Es lo que, en palabras de Ruiz y Sánchez (1997), denominan deseo de excelencia. “La elevada cantidad de años de entrenamiento se ha caracterizado por un “deseo deliberado de optimizar sus aprendizajes.

Se observan importantes diferencias en el tiempo empleado en esa práctica deliberada entre los deportistas expertos y quienes no alcanzan ese nivel. Según los estudios consultados, los expertos o expertas dedican más tiempo a su actividad que las y los novatos, aunque de una forma racional, alternando trabajo y descanso.

No solo invierten más tiempo al entrenamiento, participando más horas en las actividades específicas y más relacionadas con el rendimiento deportivo. Se concluye que los y las deportistas expertos no solo dedican más tiempo al entrenamiento, sino que también dedican más tiempo a participar en las tareas específicas de dicho deporte (observación en video, entrenamiento táctico colectivo, entrenamiento individualizado con un entrenador o entrenadora y la competición).

A medida que aumenta la edad de los y las deportistas, las diferencias se van incrementando en cuanto al tiempo de práctica (posible abandono deportivo por no alcanzar las expectativas planteadas, cambio de orientación en la práctica deportiva,...). Se plantea que al menos se requieren 10 años de entrenamiento planificado para alcanzar el nivel de deportista experto.

Recientemente han demostrado como una especialización temprana y un entrenamiento altamente estructurado en el que el control es desarrollado por un agente externo (entrenador o entrenadora) reduce la motivación intrínseca del niño o de la niña y puede desencadenar en un abandono prematuro del deporte.

Se presenta como factor clave, la necesidad de contar con la presencia de un elevado compromiso por parte de la persona deportista.



Las y los deportistas que llegan a ser expertos toman la decisión de invertir mucho tiempo y esfuerzo en el entrenamiento después de al menos 9 años de entrenamiento o sobre la edad de los 18 años.

Se refiere al grupo de amistades como una de las razones fundamentales para que el niño o la niña participen en un deporte concreto.

Podemos concluir indicando que el aumento del tiempo de compromiso motor exitoso por parte de los y las jugadoras contribuye a la optimización del aprendizaje.

El “efecto de la interferencia contextual”, supone organizar la práctica de forma que la persona no repita de manera consecutiva más de dos veces el mismo gesto técnico.

En la formación de la persona como deportista experta, se señala la existencia de una última etapa en su formación, en la que alude a la existencia de un tipo de deportista (“eminente”) que se caracteriza por estar en condiciones de hacer una contribución única a la especialidad deportiva.

La interacción con las amistades, permite a las y los deportistas expertos jugar a su deporte durante el tiempo libre, lo que por otra parte, conlleva un aumento en el tiempo de “free play”.

Existe una coincidencia generalizada en que un factor determinante para que el deporte alcance cotas satisfactorias de calidad radica en el entrenador.

El “mentoring” es definido como una relación cercana, que no familiar ni romántica, entre una persona adulta, el “mentor”, y la persona joven en proceso de formación, el “protegido”. La adulta –“mentor”– actúa como un modelo y guía para promover el desarrollo de la última–“protegido”– y la adquisición de competencias importantes.

En relación a la competición, indican que “la profundidad de la competición”, entendida ésta como la cantidad de competidores así como la calidad de la misma también influye en que una persona puede alcanzar el nivel de élite.

Aquellos y aquellas deportistas nacidas en los últimos meses del año, tienen menos posibilidades en los primeros años de su formación, tienen que emplear otros recursos para superar ese menor potencial físico, desarrollando en mayor medida los aspectos técnico-tácticos y convirtiéndose en jugadores y jugadoras, por lo general, más listos para la práctica del deporte.

Familia, amistades, influencia de un país, instalaciones deportivas, ayudas económicas, clases sociales y lesión deportiva, se presentan como otros factores de incidencia real en el proceso.

BIBLIOGRAFÍA

15.[http://www.bizkaia.net/Home2/Archivos/DPTO4/Temas/Factores%20condicionantes%20del%20desarrollo%20deportivo\(1\).pdf?idioma=CA](http://www.bizkaia.net/Home2/Archivos/DPTO4/Temas/Factores%20condicionantes%20del%20desarrollo%20deportivo(1).pdf?idioma=CA)

SEGUNDA PARTE

SÉTIMA UNIDAD

**DESARROLLO FÍSICO: ACTIVIDADES DE DEPORTE,
GIMNASIA, DANZA Y RECREACIÓN**

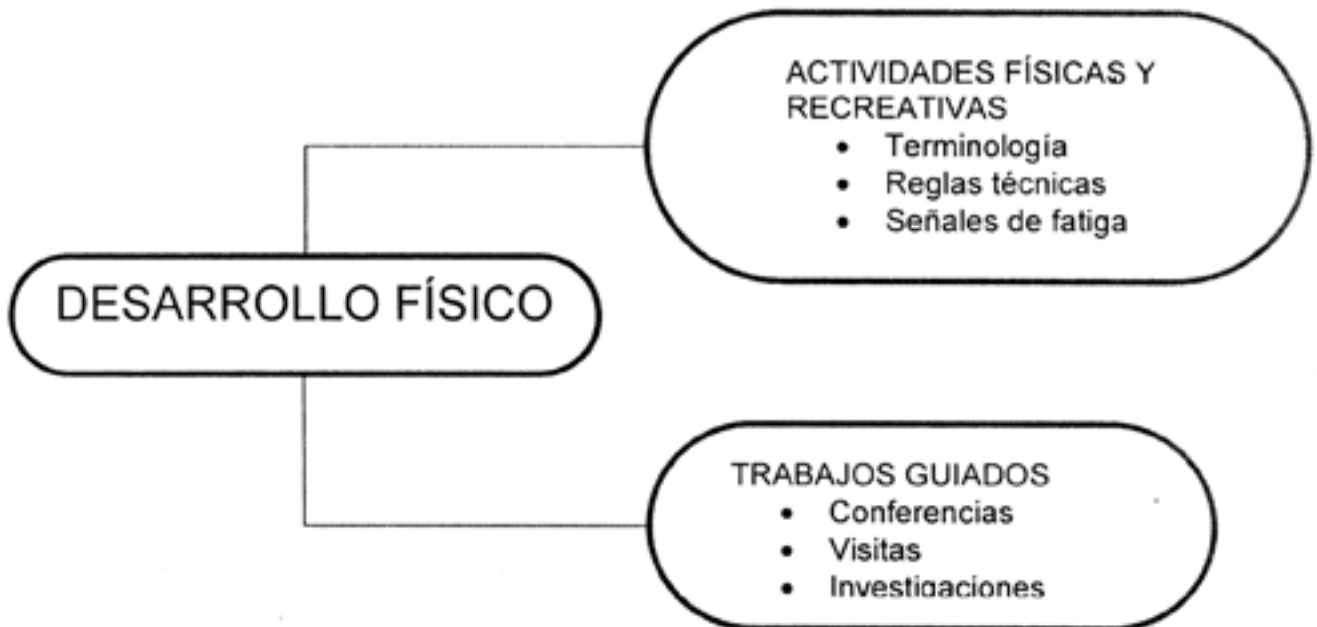
UNIDAD II

¿QUÉ ACTIVIDADES DE DESARROLLO FÍSICO Y RECREATIVO PRACTICAMOS Y QUÉ TERMINOLOGÍA, REGLAS Y TÉCNICAS CONOCEMOS?



- ¿Qué actividades físicas practicamos?
- ¿En qué actividades físico recreativas podemos participar?
- ¿Qué actividades deportivas se realizan en el lugar donde vive?
- ¿Qué danzas conoce en su localidad?

ESQUEMA CONCEPTUAL



COMPETENCIAS A LOGRAR

CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoce de la terminología, reglas y técnicas del deporte: gimnasia, danza, recreación. ● Reconoce y diferencia actividades recreativas de las deportivas. ● Conoce la organización y funciones de instituciones culturales, de deporte y empresa. ● Reconoce señales de fatiga, respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Practica el deporte: fútbol, voley, carrera, aeróbicos, atletismo, saltos. ● Gimnasia rítmica. ● Organiza Actividades Deportivas. ● Visitas guiadas a instituciones culturales, deportivas y empresas. ● Practica ejercicios y actividades físicas para desarrollar su actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprecia las actividades deportivas en atención a las exigencias biológicas, psicosociales e intelectuales, sin subestimar la gimnástica, danza y recreación ● Participa en actividades de deporte voley, fulbito, atletismo, gimnasia, danza y recreación. ● Selecciona la actividad física de acuerdo a sus capacidades. ● Valora e identifica a las instituciones visitadas

CONCEPTOS CLAVES

Desarrollo físico: Deporte, gimnasia, fútbol, atletismo, danza, recreación, señales de fatiga.

LECCIÓN N° 1

¿QUÉ ACTIVIDADES DE DESARROLLO FÍSICO PRACTICAMOS?

Para hablar sobre desarrollo físico tenemos que saber que perseguimos y centraremos que la finalidad es el bienestar físico, la conservación de la salud y buscar a través del movimiento el desarrollo integral; teniendo a vista que el hombre como unidad vital es indivisible donde los aspectos.



Considerado el cuerpo del hombre como una estructura bio-psico espiritual, se busca su desarrollo físico y moral donde su rol es perfeccionar el cuerpo y dar fuerza moral en el que cada uno reconoce su capacidad, sus aciertos y resistencias para el movimiento del cuerpo, facilitando hábitos sanos.

Así el joven se caracteriza por que física y mentalmente está en condiciones de alcanzar mejor rendimiento técnico en disciplinas deportivas que demandan mayor esfuerzo que se hallan normados por reglamento específico.

1. GIMNASIA

Es el arte y ciencia que busca el desarrollo armónico del sistema muscular y otros sistemas orgánicos conservando el dominio equilibrio para preservar la salud y hacer del cuerpo una eficaz y dócil instrumento de voluntad.

La gimnasia permite:

- Demostrar características personales
- Manifestaciones de alegría, entusiasmo y emoción
- Adquiere destrezas en el manejo de arcos, cuerdas, pelotas, bastones, bolas, etc.

- Estimula la respiración, circulación, desenvolvimiento y fortalecimiento muscular, orgánico, elasticidad muscular, fortalecimiento y movilidad de las articulaciones y el equilibrio corporal.
- La gimnasia sirve para relajar, evitando contracciones musculares así como practicar ejercicios para mantener la forma física.



2. FUTBOL

Tiene sus orígenes en la edad media, las primeras pelotas se elaboró con la vejiga de animal, luego se cocía con piel de vaca, actualmente las pelotas son de cuero y con válvula de inflado.



Reglas comunes:

El terreno de juego será rectangular con las dimensiones siguientes: Longitud largo de 90 mt por máximo 120 mt. y ancho de 45 mt. por 90 mt.

El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media. El centro del campo estará marcado con un punto en la mitad de la línea media, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 9,15 mt.

El área de meta; está situada en ambos extremos del terreno de juego, se demarcará de la siguiente manera: se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5,5 mt desde la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se extenderán 5,5 mt hacia adentro del terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

Las porterías se colocarán en el centro de cada línea de meta. Consistirán de dos postes verticales, equidistantes de los banderines de esquina y unidos en la parte superior por una barra horizontal (travesaño). La distancia entre los postes será de 7,32 mt y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2,44 mt., Se podrán colgar redes enganchadas en las metas y el suelo detrás de la meta, con la condición de que estén sujetas en forma conveniente y no estorben al guardameta. Los postes y los travesaños deberán ser de color blanco.

El balón: Propiedades y medidas

- ❖ Será esférico
- ❖ Será de cuero u otro material adecuado
- ❖ Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no menor de 68 cm
- ❖ Tendrá un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido
- ❖ Tendrá una presión equivalente a 0,6 - 1,1 atmósferas (600 - 1100 g/cm²) al nivel del mar.



3. EL VOLEY

Los primeros campeonatos nacionales de voleibol tuvieron lugar en los Estados Unidos en 1922, y es en 1928 cuando se crea el USVA: la United States Volleyball Association.

En 1938 se establecieron unos contactos internacionales entre Polonia y Francia. En 1945 fue posible establecer nuevas relaciones por Harold T. Friermood, intentó establecer otra vez las relaciones internacionales e hizo difundir algunas obras sobre el voleibol.



El área de juego incluye la cancha de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica, con dimensiones de 18 mt. x 9 mt. rodeado de una zona libre de un mínimo de 3 mt. de ancho en todos sus lados.

La red y los postes se ubican verticalmente sobre la línea central hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2.43 m. para los hombres y 2.24 m para las mujeres. La altura de la red se mide desde el centro de la cancha. La altura (sobre las líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder en más de 2 cm. la altura reglamentaria.

El balón; Propiedades y medidas

El balón es de forma esférica, con una cubierta de cuero flexible o sintético en su interior tiene una cámara o vejiga de caucho o material similar. Su color es uniforme y claro, o una combinación de colores. El cuero sintético y la combinación de colores de los balones usados en las Competiciones Internacionales Oficiales deben cumplir con los estándares de la F.I.V.B. Su circunferencia es de 65 - 67 cm. y su peso 260 - 280 g. Su presión interior debe ser De 0.30 a 0.325 Kg/cm. (294.3 a 318.82 mbar o hpa)



Participantes - Composición del Equipo

El equipo se compone de 12 jugadores, un entrenador, un asistente de entrenador, un masajista o preparador físico y un médico. Uno de los jugadores es el capitán del equipo, quien deberá estar indicado en la hoja del encuentro.

Cada equipo tiene la opción de registrar, al final de la lista de 12 un jugador especializado en defensa llamado Líbero. Uno de los jugadores, excepto el Líbero, es el capitán del equipo y debe ser identificado como tal en la hoja de anotación. Sólo los jugadores registrados en la hoja del encuentro pueden ingresar al campo y participar en el partido. Una vez que el entrenador y el capitán del equipo hayan firmado la hoja del encuentro, la nómina de jugadores registrados no puede ser modificada.

Formato del Juego

Ganar un Set

Un set (excepto el decisivo 5to. set) es ganado por el equipo que anota 25 pts. Con un mínimo de dos puntos de diferencia. En caso de empate a 24-24, el juego continúa hasta alcanzar la diferencia de 2 pts. (26-24; 27-25..)

Ganar el Encuentro

El partido es ganado por el equipo que gana tres sets. En caso de empate 2-2, el set decisivo (5º) es jugado a los 15 puntos. Con un mínimo de diferencia de 2 puntos.

4. LA DANZA

Es una comunicación o manifestación a través del movimiento corporal.

Sus características son:

- Dominio del esquema corporal.

- La expresividad.
- La comunicación.
- La creatividad.
- La estética.

Sus elementos:

- La vestimenta.
- La música.
- La coreografía.
- Los pasos y movimientos básicos.



Las danzas pueden ser:

- Educativas.
- Libres.
- Folclórica (local, regional, internacional).



Folclore argentino



Folclore español

- Social.



La danza se practica mediante movimientos en general, que expresa coordinación mental, emocional y corporal con naturalidad. Se relaciona música - palabra y acción corporal.

La interpretan temas libres

Movimientos de diferentes ritmos.

La danza folclórica contribuye a formar conciencia de valores sociales y culturales y de integración de naciones.

LECCIÓN N° 2

DIFERENCIAS ENTRE DEPORTE Y RECREACIÓN

Las actividades en especial el fútbol, gimnasia, danza, etc., son juegos o se interpreta como recreación en el que predomina el ejercicio físico y que la práctica deportiva tiene dos aspectos:

❖ Competitiva:

¿Describe que observas?



❖ Recreativa:

Si estuvieras en la barra, como te divertirías observando la competencia de la carrera.



En estos aspectos se aprecia las competencias deportivas manteniendo actitudes, conductas, el autocontrol y respeto al prójimo.

Se participa como jugadores, organizadores, dirigentes, árbitros, delegados o espectadores concientes.

Participar en actividades deportivas en forma adecuada, tales como postura, atención, cooperación, desempeño de roles y ejercicios de liderazgo.

LA RECREACIÓN.

Es una forma de utilizar el tiempo libre, causando entretenimiento, amenidad, diversidad y distracción sana y saludable.

Se participa en forma espontánea en las diferentes formas de actividades físicas en especial en danzas y deportes.

Como actividad social participa voluntariamente en forma organizada.

¿Qué diferencia encuentras entre deporte y recreación?

¿Describe las emociones que sientes cuando participas del fútbol?

¿Qué señales de fatiga puede reconocer usted al observar un partido de fútbol?

¿Qué eslogan o barra crearía para el cuadro de la facultad?

Describe lo que observa en tu localidad respecto al deporte

a) Posibilidad

b) Limitaciones

RESUMEN

- 1) Las actividades que contribuyen al desarrollo físico y espiritual podemos mencionar: fútbol, gimnasia, el voley, las danzas etc.
- 2) Existe diferencia entre la emoción que existe al observar el juego de un partido en el que existe el aspecto competitivo y recreativo.
- 3) La participación debe ser en forma espontánea en diferentes formas de actividades físicas
- 4) La gimnasia busca el desarrollo armónico del sistema muscular y otros sistemas orgánicos.
- 5) El fútbol tiene sus orígenes en la edad media, la pelota la constituía la vejiga de la vaca que era cocida cuidadosamente. En el fútbol hay que respetar algunas reglas como la dimensión del terreno, las propiedades del balón.
- 6) El voley tuvo su origen en Estados Unidos en 1922. El área de juego debe ser rectangular y simétrica con dimensiones de 18 x 9 metros. El balón es de forma esférica cubierta de cuero. El equipo se conforma de 12 jugadoras, el entrenador, un asistente, un masajista y un médico.
- 7) La danza, es una comunicación o manifestación a través del movimiento cultural. La danza tiene como elementos la vestimenta, música, pasos p movimientos. Puede ser educativa, libre, folclórica y social.
- 8) Las actividades de deporte y recreación, como el fútbol, gimnasia, danza, donde predomina la práctica deportiva siempre encontraremos competencia y recreación.

EXPLORACIÓN ON LINE y BIBLIOGRAFIA



Historia del Fútbol

<http://www.elfutbolin.com/historiadelfutbol/>

Folclore

www.lavarteban.com

Gran Enciclopedia del Perú

LECTURA

HISTORIA DEL FÚTBOL

<http://www.elfutbolin.com/historiadelfutbol/>

EL MUNDO DEL FÚTBOL



El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, tanto a nivel popular como a nivel profesional. Pero la historia del fútbol, lejos de estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los avatares de la historia de la humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por fútbol.

Historia del Fútbol

Para empezar a narrar la historia del fútbol y localizar el origen de este deporte sería necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios, donde pueden encontrarse diversos antecedentes de juegos de pelota con características similares.

Así, según algunas teorías, la historia del fútbol podría comenzar en el antiguo Egipto, ya que durante el siglo III a.C. se realizaba un juego de pelota como parte del rito de la fertilidad, en el que se practicaba algo parecido al balonmano. Sin embargo en China ya se había inventado la pelota de cuero un siglo antes, cuando Fu-Hi, inventor y uno de los cinco grandes gobernantes de la China de la antigüedad, creó una masa esférica juntando varias raíces duras en forma de cerdas a las que recubrió de cuero crudo; con esto nació la pelota de cuero, con la que se jugaba simplemente a pasarla de mano en mano. Esta pelota fue adoptada posteriormente en los juegos populares de sus vecinos India y Persia. Por otra parte, en las antiguas civilizaciones prehispánicas también se conocen juegos de pelota más similares a lo que se conoce hoy como fútbol. Así por ejemplo los aztecas practicaban el tlachtli, una mezcla entre tenis, fútbol y baloncesto en el que

se prohibía el uso de las manos y los pies y el capitán del equipo derrotado era sacrificado.

La historia del fútbol continuaría en la Grecia clásica, donde incluso Homero llegó a hacer alusión también a un juego de pelota, al que llamaban 'esfaira' o 'esferomagia' debido a la esfera hecha de vejiga de buey que se utilizaba en el mismo. Desde ahí pasó al Imperio Romano, que utilizaban en su juego 'harpastum' un elemento esférico llamado 'pila' o 'pilotta' que evolucionó hasta el término 'pelota' utilizado actualmente. Durante la Edad media tuvo mucha fama entre diferentes caballeros y culturas; entre otras anécdotas se dice que Ricardo Corazón de León llegó a proponer al caudillo musulmán Saladino, que dirimieran sus diferencias sobre la propiedad de Jerusalén con un partido de pelota.

Los romanos llevaron hasta Britania su juego de pelota. Durante la Edad Media la historia del fútbol tuvo grandes altibajos y fue prohibido por su carácter violento para más tarde ser adaptado y utilizado como deporte nacional en las islas británicas. A comienzos del Siglo XIX comenzó a practicarse el 'dribbling-game' en las escuelas públicas y de ahí pasó a las universidades más importantes (Oxford, Cambridge) donde se escribieron las primeras reglas (el Primer Reglamento de Cambridge apareció en 1848) y en 1863 se funda la Football Association, naciendo el denominado 'juego moderno' o 'fútbol asociado' y separando este juego del actual rugby. La separación entre el rugby y el fútbol o soccer británico surgió en la Universidad de Rugby, donde comenzó a jugarse un deporte que permitía coger el balón con las manos y correr con él.

El nombre 'fútbol' proviene de la palabra inglesa 'football', que significa 'pie' y 'pelota', por lo que también se le conoce como 'balompié' en diferentes regiones hispano parlantes, en especial Centroamérica y Estados Unidos. En la zona británica también se le conoce como 'soccer', que es una abreviación del término 'Association' que se refiere a la mencionada Football Association inglesa. El uso de un término u otro dependía del status de la clase social en la que se practicaba; así las clases altas jugaban al 'soccer' en las escuelas privadas mientras que las clases trabajadoras jugaban al 'football' en las escuelas públicas.

El fútbol se hizo muy popular en las islas y se extendió gracias a los trabajadores ingleses que marchaban al extranjero con las grandes sociedades financieras y empresas mineras. También se exportó el nombre del deporte, llamándose 'fußball' en Alemania, 'voetbal' en Holanda, 'fotbal' en Escandinavia, 'futebol' en Portugal o 'fútbol' en España, por ejemplo. Pronto surgieron nuevos equipos por toda Europa, como Le Havre Athletic Club en Francia (1.872) o el Génova en Italia (1.893).

En España se comenzó a jugar al fútbol fue en la zona de las Minas de Riotinto (Huelva). Así nació el primer equipo español, el "Huelva Recreation Club" en 1.889, formado exclusivamente por jugadores extranjeros; posteriormente se fundaron el Palamós, el Águilas, el Athletic de Bilbao y el F. C. Barcelona. En 1.902 se disputó

la primera competición oficial, la Copa del Rey Alfonso XIII, en la que el Vizcaya le ganó al Barcelona en la final por 2-1.

Ya en el siglo XX, el 21 de mayo de 1.904 se funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado (FIFA) y por primera vez se establecen reglas mundiales.

Competiciones

En cuanto a las competiciones a nivel mundial, el torneo más importante es la Copa del Mundo, en lo que a selecciones nacionales se refiere. En cuanto a clubes, se puede seguir considerando como torneo más importante la Copa Intercontinental, que enfrenta al campeón de Europa y al campeón de Sudamérica. Sin embargo, la creación del Campeonato del Mundo de Clubes de la FIFA, el Mundialito, haría que se pudiera considerar como el más importante, puesto que participan los mejores equipos de cada federación continental. Sin embargo, sólo se lleva una edición disputada, y la segunda tuvo que ser suspendida, por lo que su consolidación está lejos de realizarse. La Copa Intercontinental desapareció en 2004.

AUTOEVALUACIÓN

1) El desarrollo físico del cuerpo expresado por movimientos contribuye al desarrollo integral del hombre como integrante de la sociedad incidiendo en el logro colectivo de una mejor salud _____ y _____.

- a) alimentación - física
- b) físico - mental
- c) mental - emocional
- d) emocional - física
- e) espiritual - artística

2) La gimnasia es el arte y la ciencia que utiliza el ejercicio físico a fin de obtener el desarrollo _____ y de los demás aparatos o de corregir algún defecto _____.

- | | |
|---|------------|
| a) integral del cuerpo. | Espiritual |
| b) global de los sistemas corporales. | Emocional |
| c) armónico del sistema muscular. | Corporal |
| d) Total tanto físico como psicológico. | Cultural |
| e) Armónico. | Artístico |

3) En el deporte se interpreta como el juego o recreo en el que predomina el ejecutado generalmente al aire libre con arreglo a normas.

- a) ejercicio físico
- b) danza
- c) recreación
- d) fútbol
- e) gimnasia

4) El desarrollo físico lo alcanzamos a través del deporte _____ y danza.

- a) fútbol, gimnasia
- b) gimnasia
- c) baile
- d) aeróbico
- e) voley

5) ¿Qué reglas técnicas del fútbol conoces?

6) Establece la diferencia entre deporte y recreación

7) Describe un partido de fútbol en lo posible de tu localidad (organización, uniforme, terreno de juego, reglamentación, el arbitro y las técnicas de juego)

8) Describe la animación de las barras ¿Cómo demuestran su alegría ?

9) Recoja y elabora lemas para la barra de tu cuadro de fútbol que organices, los mismos que te servirán para la recreación.

10) ¿Cuales son los cuadros de fatiga que se observas en una actividad deportiva?

Respuestas

- 1) B
- 2) C
- 3) A
- 4) B

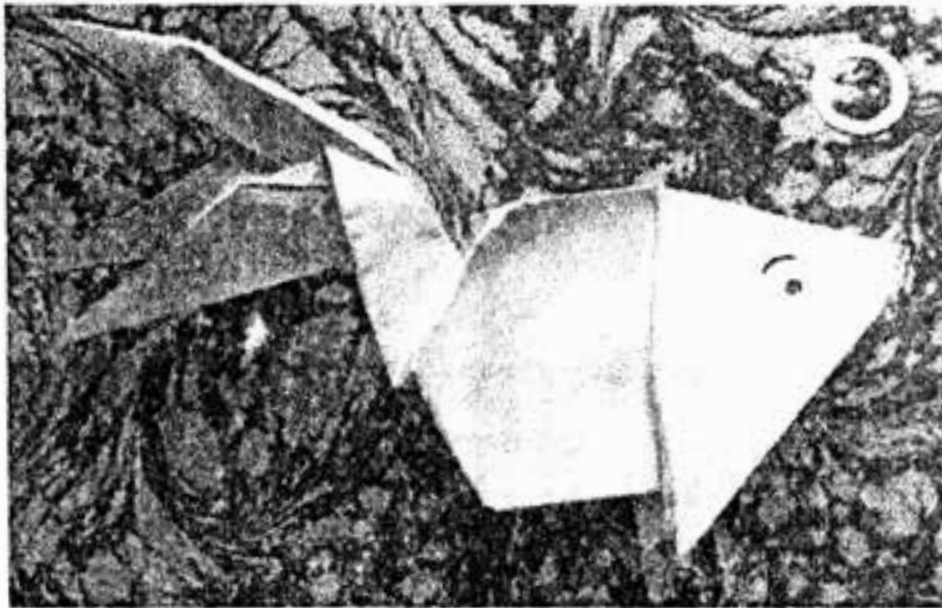


OCTAVA UNIDAD

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

UNIDAD III

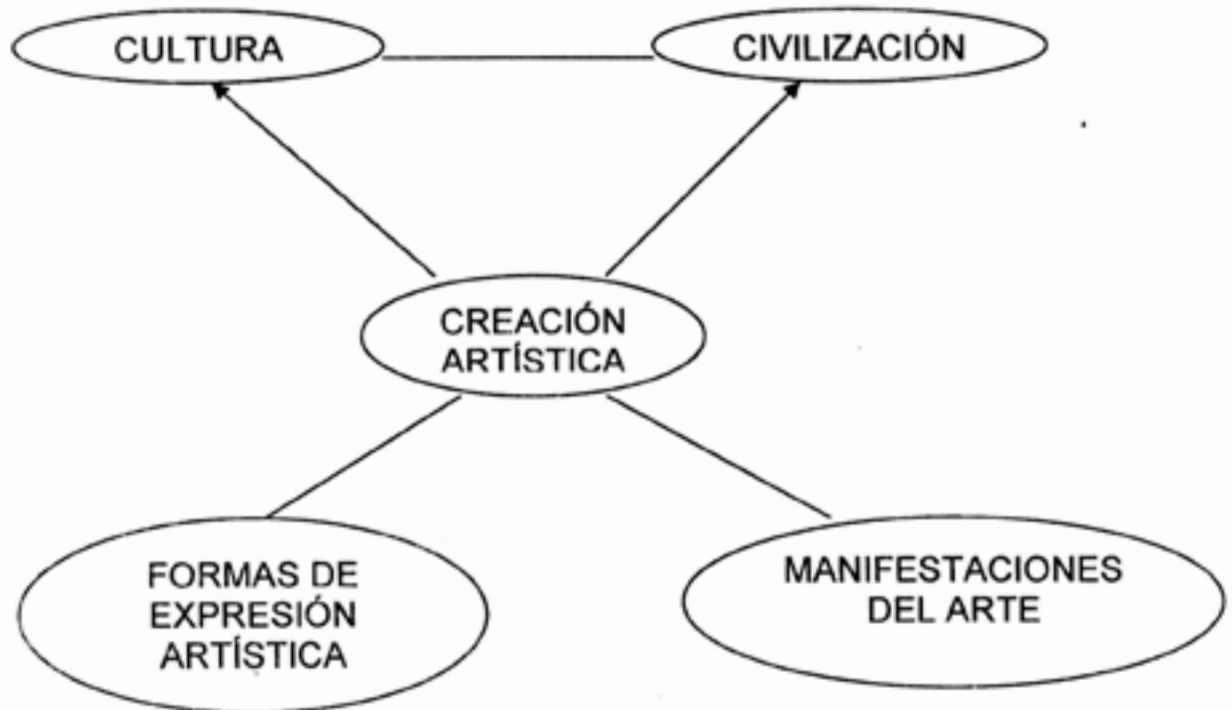
¿NOS IDENTIFICAMOS CON EL ARTE CREATIVO?



" Al contemplar el espectáculo del universo, el troglodita de las cavernas sintió la necesidad de expresar..... de tal espectáculo le producía "
A. Rebaza

- ¿Qué es la cultura y la civilización
- ¿Qué formas de expresión artística conocemos?
- ¿Qué manifestaciones de arte popular nacional e internacional conocemos?
- ¿Cómo nos identificamos con el arte popular nacional e internacional?

ESQUEMA CONCEPTUAL



COMPETENCIAS A LOGRAR

CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> ● Formas de expresión artística, teatro, cinema, literatura, música, danza, artes plásticas, etc. ● Identifica manifestaciones folclóricas en arte popular nacional e internacional (música, danza, comidas, vestimentas, artesanías). ● Reconoce la forma de expresión artística. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza dramatizaciones, improvisaciones. ● Confección de máscaras. ● Murales ● Practica la música y danzas folclóricas. ● Relata observaciones realizadas, a teatros, música, danza, arte. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se expresa individualmente y con sensibilidad enriqueciendo su mundo interior. ● Incentiva asistir a espectáculos artísticos, exposiciones y otras instituciones culturales.

CONCEPTOS CLAVE

Cultura, civilización, manifestaciones folclóricas, arte popular, música.

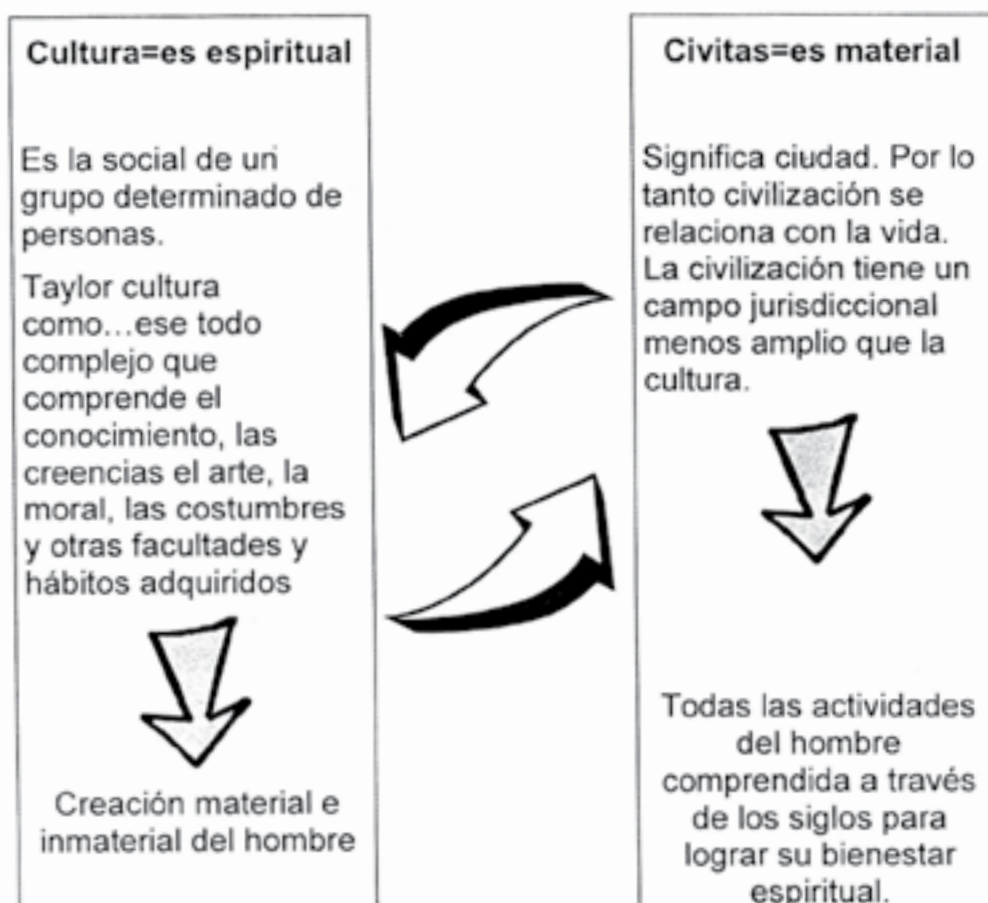
LECCIÓN N° 1

¿CÓMO DEBE SER COMPRENDIDA LA CULTURA Y LA CIVILIZACIÓN Y LAS FORMAS DE EXPRESION Y MANIFESTACIONES?

CULTURA Y CIVILIZACION

No se puede comprender el proceso creativo y las formas de expresión artística si antes no conocemos que es la cultura, la civilización y el arte y cuales sus manifestaciones folclóricas.

Sobre el concepto de cultura y civilización no están delimitadas en su extensión y comprensión en tal sentido:



La cultura como manifestación típicamente humana el elemento que nos diferencia del antropoide.

Veamos otros autores que definen a la cultura y que son tratados por antropólogos como **Silva Santiesteban** 1986: 166 "Cada cultura presenta una selección limitada de patrones de conducta dentro del conjunto global de potencialidades humanas y colectivas".

Para **Ratzel**; *"Cultura es patrimonio general de la humanidad. Es decir se debe alcanzar un patrimonio de valores espirituales comunes a toda la humanidad"*.

Sheler: *"Cultura es humanización. Por lo que el fin supremo de la cultura es lograr la superación de las fuerzas espirituales que rigen el destino del mundo, conocemos que cada pueblo tiene su cultura pero en el futuro no habrá más que una sola cultura humana universal. Ello nos lleva a interrogarnos, en lo siguiente: ¿Podremos lograr una cultura humana universal?"*.

Visto desde otro punto de vista

La cultura como Herencia social que integra al conjunto de creaciones producto de la actividad espiritual del hombre, este hombre busca la manera de enfrentarse al medio físico y social.

LA CIVILIZACIÓN

M.Magallanes 1989: 35 tomando a Herkovits nos dice *"... que la civilización es una parte de la cultura, aquella que ha sido materializada y cuyos vestigios que se relacionan con el hombre todavía las podemos observar y que son específicas en cada pueblo.*

Son propias de la civilización las actividades de vivienda, vestido, transporte, comunicaciones, etc. Y todos los medios exteriores que llamamos confort".

Podemos concluir diciendo que es cultural lo que surge como creación o invento del hombre, y la civilización se encarga de difundir a los otros hombres.

Ejemplo:

Crear una obra de arte

Esta obra de arte arquitectónico ¿A qué cultura pertenece?



Exhibir la obra en un museo=civilización.

Esta obra de Leonardo Da Vinci, exhibido en el Museo de Louvre



LECCIÓN Nº 2

LAS FORMAS DE EXPRESIONES ARTÍSTICAS

Las formas de expresión y manifestaciones artísticas, existió desde las culturas prehistóricas, puesto que hoy día siguen existiendo manifestaciones artísticas, concepciones económicas y jurídicas, ideas religiosas, su lengua, danzas, etc.



Prehistórica



Concepciones jurídicas e ideas religiosas

Actualmente las formas de expresión artísticas la encontramos en el teatro, ciencia, literatura, música, danza, artes plásticas, el folclor, el arte popular, comidas, vestimenta, artesanía, etc.

LA MUSICA

Es uno de los componentes de la formación, hace en nuestra vida que la capacidad auditiva sea sentida para poder educarla y disfrutarla.

Sabemos que la música es practicada por personas creativas que ejecutan diversos instrumentos.

Actualmente habitamos en un mundo donde los sonidos ocupan un lugar preponderante, los mismos que son producidos por instrumentos que la tecnología y ciencia nos proporciona.



Sin embargo según las regiones del mundo y del Perú donde vivimos, existen sonidos naturales de los animales, del viento, de las hojas de las plantas, del mar, y en otros casos de las maquinarias de las fábricas las que muchas veces han servido de inspiración.

En el caso del Perú nos encontramos con ritmos acompañados de melodías netamente específico en cada región, así como los ritmos y melodías internacionales.

ARTES PLÁSTICAS

Las obras de arte al contemplarlos nos produce cierta sensación de aprecio y espiritualidad en la obra del artista.



¿Qué sensación te produce observar una obra de arte en la galería?

.....

.....

.....

.....

Si existen artistas en tu localidad, visítalos y pregúntales sobre:

¿Qué técnicas, estilos y concepción o escuela sigue en sus obras de arte?.

.....

.....

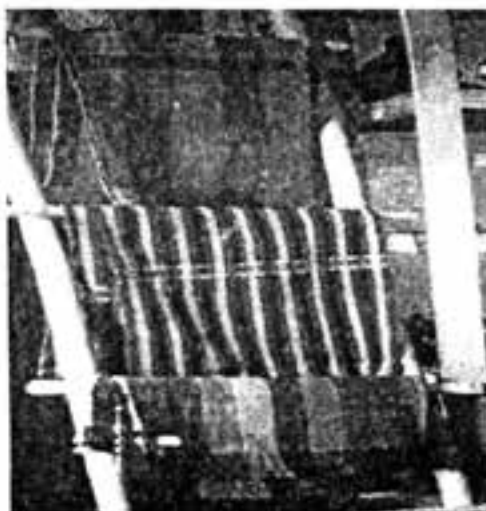
.....

.....

LAS ARTESANIAS

En cada región del mundo y del Perú existen ferias que expresan las creaciones del hombre en relación a vestidos, tejidos, cerámicas, etc.





Vestimenta

ACTIVIDAD

1. ¿Por qué se realiza las ferias?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué productos se venden?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué artesanías representan sus productos?

.....

.....

.....
.....

4. Entrevista a un comerciante de la feria y preguntar:

Orígenes de la feria.

De quiéens hereda la artesanía.

Produce las artesanías o las compra.

5. ¿Que tradiciones guían a las artesanía?

.....
.....
.....
.....

EXPLORACIÓN ON LINE y BIBLIOGRAFIA



Fotografias

usuarios.lycos.es
www.huntfor.com

SILVA. Antropología

M. Magallanes 1989 Historia de la Cultura Oriental.

Herskovits, Melville. El hombre y sus obras

LECTURA

DANZAS E INSTRUMENTOS

www.peru.org.pe
iperu@promperu.gob.pe

Gracias a los recientes descubrimientos arqueológicos de instrumentos musicales, se sabe que en el Perú la música se remonta al menos a unos 10 000 años de antigüedad.

De esa larga tradición proceden las quenás, las zampoñas, los pututos (trompetas de conchas marinas) y una gran variedad de instrumentos de viento en cuya fabricación se emplearon materiales como caña, barro, hueso, cuernos y metales preciosos, así como diversos instrumentos de percusión.

Mediante el contacto con Occidente se ha incorporado gran cantidad de instrumentos, los mismos que han sido creativamente adaptados a las necesidades rítmicas y tonales de cada región del país. Las muestras más evidentes son las numerosas transformaciones que han operado en el arpa, el violín y la guitarra en la sierra peruana.

El encuentro de lo andino y lo occidental ha dado origen en el Perú a más de 1 300 géneros musicales. Pero dos de ellos han rebasado el ámbito regional y se han convertido en símbolos de la identidad peruana: el huayno y la marinera. Compuesto por una mezcla de alegría y nostalgia, el huayno se ha convertido en la base de la creación de nuevos ritmos musicales contemporáneos, gracias a su estructura musical simple y flexible.

La marinera, si bien no es un género matriz como el huayno, tiene variantes claramente diferenciadas en la costa y en la sierra, y gracias a su belleza musical y esplendorosa coreografía ha alcanzado una gran difusión en todo el ámbito nacional.

La fuerza festiva del migrante africano ha contribuido también a enriquecer el panorama musical: produjo la invención del cajón y el descubrimiento musical de la quijada de burro como instrumento de percusión.

En la región de la selva existe también una gran variedad de ritmos, danzas e instrumentos vinculados con sus fiestas y rituales, como por ejemplo el uso del manguaré (tronco tubular), llamado «tambor semiótica» porque sirve para comunicar mensajes a larga distancia en medio de la selva.

En la actualidad continúan la asimilación de nuevos instrumentos -como sintetizadores, guitarras eléctricas, baterías y armónicas- y la creación de nuevos



géneros, como la chicha, que permiten a la música peruana abrirse a nuevas influencias, para extenderse, nacional e internacionalmente, más allá del terreno reservado a lo vernacular.

Esta capacidad para la fusión e innovación musical expresa vivamente la fuerza integradora y el carácter dinámico de la cultura peruana.

La Marinera y el Cajón

La Marinera

Este baile es un derivado de la zamacueca y de la mozamala. En 1893, Abelardo Gamarra «El Tunante» la bautizó con el nombre de «marinera» en homenaje al héroe naval Miguel Grau, durante un concierto de piano ofrecido por una niña limeña, quien posteriormente se convertiría en su gran difusora, doña Rosa Mercedes Ayarza de Morales. De ese encuentro nació la marinera más conocida, titulada «La Decana» y luego rebautizada popularmente como «La Concheperla». La marinera ha ido conquistando posiciones lentamente. En 1938 llegó hasta el Teatro Municipal de Lima para ser presentada en el Concierto de Fiestas Patrias. Hoy en todo el país se realizan diversos festivales, siendo el más conocido el que se celebra en enero en Trujillo. Tiene varios estilos que se denominan según su lugar de origen: marinera costeña, serrana y norteña. Su desarrollo es de un gran dinamismo, con movimientos elegantes y una coreografía muy compleja de secuencias coordinadas y sincronizadas. Cada miembro de la pareja lleva permanentemente el ritmo con un pañuelo en una mano, que utilizan asimismo para el galanteo, a pesar de que nunca se produce un contacto físico. Los instrumentos que se usan para su ejecución son la guitarra y el cajón,



El Cajón

Instrumento de percusión de origen afroperuano utilizado en la mayoría de variantes musicales costeñas de la marinera, así como en la música criolla y la música negra en general. Está confeccionado por una caja de madera que lleva un orificio en la parte posterior. Para su ejecución, el tañedor se sienta sobre el cajón y da golpes directamente con las manos. Aunque de apariencia simple este instrumento ha comenzado a tener una importante difusión fuera del Perú, como da fe su reciente incorporación a la música flamenca.



El Huayno y la Quena

El Huayno

Es considerado el baile andino por excelencia. Sus orígenes precolombinos fueron matizados desde un inicio por la asimilación de influencias occidentales, por lo que presenta múltiples variantes regionales. Su estructura musical surge de una base pentatónica de ritmo binario, característica estructural que ha permitido a este género convertirse en la base de una serie de ritmos híbridos, desde la chicha hasta el rock andino. Los instrumentos que intervienen en la ejecución del huayno son la quena, el charango, el arpa y el violín.

En algunas variantes del huayno intervienen bandas típicas, que añaden instrumentos como las trompetas, el saxofón y el acordeón



La Quena

Este instrumento de viento es el más difundido en el Perú y procede de épocas prehispánicas. Está hecho con un tubo de caña, madera, hueso o plástico con un segmento biselado, que constituye la embocadura. Presenta 5 o 6 pequeños orificios de digitación con los que se componen las variaciones del sonido producido por el sople del ejecutante. En cada región predomina un tamaño diferente.

El Huaylarsh

Es un ritmo y danza de fiesta y alegría vinculado con los periodos de cosecha en la sierra central.

En su ejecución coreográfica el grupo de, danzantes va desarrollando, por parejas, muestras de habilidad en una alegre competencia. En su instrumentación intervienen orquestas o bandas típicas compuestas por arpas, violines, saxofones, clarinetes, trompetas y bombos.



El Festejo

Es una danza afroperuana muy popular en la costa central. Se baila en parejas, insinuando y al mismo tiempo evitando el contacto físico. Los movimientos alegres y pícaros desarrollan una expresividad corporal llena de sensualidad.

La instrumentación está compuesta por la guitarra, el cajón y la quijada y es acompañada por un cantante solista y su coro.



El Carnaval

Es una danza que, con variaciones regionales, se baila en todo el Perú, especialmente en las zonas rurales de Puno, Cajamarca y la Amazonia. La ejecución de este baile se realiza en comparsas que salen por las calles acompañadas de sus propios músicos. Las letras de las canciones, con una rima usualmente puntual, son en muchos casos pícaras, satíricas y muy alegres. Guitarras, acordeones, mandolinas, tambores andinos (tinyas y tamboriles) y charangos son los instrumentos más empleados para su ejecución.



El Santiago y la Tinya

El Santiago

La música de este género proviene de las costumbres vinculadas al pastoreo. Se toca en las ceremonias andinas de la marcación del ganado y los rituales de fertilidad de los rebaños. En esas ocasiones, una serie de canciones propiciatorias de ritmo sencillo y de fina sensibilidad es interpretada especialmente por jóvenes mujeres. Los instrumentos empleados con mayor frecuencia son las tinyas y los wakrapuko o trompetas de cuerno de res.



La Tinya

Es un instrumento de percusión a manera de un pequeño tambor manual hecho de cuero. Tiene una gran difusión en el ámbito andino y es tocado - fundamentalmente por mujeres- con una baqueta, en danzas y ceremonias referidas a la vida campesina, especialmente durante las épocas de cosechas y marcación del ganado.

El Vals Criollo y la Guitarra

El Vals Criollo

Es una danza en que las parejas tomadas de las manos, en un abrazo a medio terminar, se mueven con finos pasos entrelazados, un estilo recreado por los limeños de los típicos valeses (waltz) vieneses. Tiene sus orígenes en el siglo XIX y se difundió en la clase media urbana como una manifestación que sintetizaba la añoranza romántica del criollismo por una Lima que se alejaba. Los instrumentos con los que se ejecuta son la guitarra y el cajón.



La Guitarra

Se trata del instrumento de uso popular más difundido en el Perú. La forma más usada es la española moderna, pero hay un total de 10 variedades diferenciadas por su forma, materiales de construcción y número de cuerdas. Su afinación varía según la zona. Se combina con varios otros instrumentos según el género musical interpretado, y se la utiliza para tocar el vals criollo, la marinera, el festejo, el huayno, la zamacueca, el tondero e incluso también para la chicha.

El Sikuri y la Zampoña

El Sikuri

El ritmo un tanto marcial de la danza de los sikuris, tiene sus orígenes en la región del Altiplano. Se baila en grupos numerosos formando comparsas que se organizan en grandes círculos en torno a los músicos que tocan zampoñas de diferentes tamaños. La composición coreográfica denota la complementariedad y armonía que debe regir en toda integración humana, pues un grupo de ejecutantes sólo puede emitir la mitad de las notas requeridas, siendo indispensable la participación de otro grupo para completar la melodía.



La Zampoña

Es un instrumento de la familia de flautas de pan, que consiste en la reunión de varios tubos de caña de diferentes tamaños sujetos entre sí por hilos entrelazados formando una o dos hileras. El tamaño del tubo determina la nota musical. Este instrumento presenta distintas variedades regionales, dependiendo

de la longitud, disposición y cantidad de cañas. Su uso es frecuente en casi todas las festividades del sur del país y especialmente en el departamento de Puna. Una de sus variantes es la antara, fabricada con las cañas más finas del carrizo.

El Harawi y el Charango

El Harawi

Llamado también yaraví, es un género musical cuyas melodías transmiten sentimientos de tristeza y añoranza. Está considerado dentro de las variantes musicales más antiguas del repertorio peruano y su procedencia se entronca con la manifestación poética del mismo nombre desarrollada en el periodo incaico. Su música aletargada es acompañada con frecuentes silencios que le añaden dramatismo a la ejecución. Generalmente este género no se baila, salvo que esté incorporado dentro de un huayno o una marinera, como suele ocurrir en algunas de sus variantes mestizas. Entre los instrumentos que se usan para su ejecución están el charango, la mandolina y la quena.



El Charango

Es un instrumento creado sobre el modelo de la guitarra clásica. Es de tamaño pequeño en relación con el instrumento originario, pero posee en cambio un número mayor de cuerdas (12). Su caja de resonancia esta hecha de caparazón de armadillo o kirkincho, aunque también las hay de madera. Su uso es muy popular en la región sur del país.

Danzantes de Tijeras

Destreza Física y Desafío Ritual

Desde el punto de vista del hombre occidental, la danza de las tijeras es básicamente una impresionante manifestación de arte y destreza física, pero para el hombre andino o mestizo que habita en las comunidades de la sierra constituye ante todo un complejo ritual. Una serie de misterios rodean a los danzantes (ejecutantes del ritual) quienes, en un despliegue de fuerza y elasticidad, ponen a prueba su destreza mediante saltos gimnásticos al ritmo del arpa y el violín. Según los sacerdotes de la Colonia su halo mágico obedece a un supuesto pacto con el diablo, debido a las sorprendentes pastas o pruebas que ejecutan en la



danza. Estas pruebas denominadas atipanakuy consisten en meterse espadas por el esófago, atravesarse el rostro con alambres, comer insectos, sapos y culebras, entre otros actos propios de faquirismo andino. El instrumento central de la danza son las tijeras, elaboradas de dos placas independientes de metal de aproximadamente 25 cm. de largo y que juntas tienen la forma de un par de tijeras de punta roma. Los lugares de mayor difusión de esta danza son Ayacucho, Apurímac, Arequipa, la sierra de Ica, Huancavelica y Lima.

La Chicha o Cumbia Peruana

Un Nuevo Género Domina América del Sur

Un nuevo ritmo musical de notable difusión es la chicha, que actualmente ha penetrado con fuerza en gran parte de América del Sur. Aunque también acoge elementos del rock y otros ritmos contemporáneos, los dos géneros musicales que sirven de base para la creación de la chicha o cumbia peruana son el huayno y la cumbia colombiana. Su difusión no sólo ha logrado propagarse en todo el territorio peruano, sino que también ha

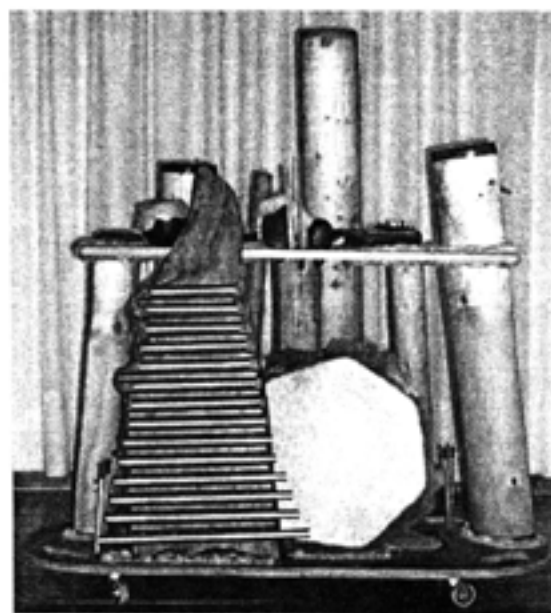


calado fuerte en países vecinos como Argentina, Chile, Bolivia y Colombia. La principal característica de este género, que se proyecta sobre toda Hispanoamérica, es la permanente fusión de nuevos ritmos, tanto modernos como tradicionales, así como el uso de una gran variedad de instrumentos para su ejecución, sobre todo electrónicos.

Los Huacos Silbadores

Sonidos y Voces del Pasado

Una gran variedad de sonidos e instrumentos presentes en los ritmos y melodías actualmente vigentes en el Perú proceden del pasado prehispánico. Además de algunos instrumentos de percusión, los más abundantes eran los de viento, conformados por diversas formas de silbatos, quenas, antaras y trompetas, hasta hoy usados y los llamados huacos silbadores o botellas acústicas, los cuales pueden ser apreciados en museos como el de Arqueología, Antropología e Historia (Lima). Estos curiosos instrumentos, hallados en templos, residencias de curacas, ajuares funerarios de



guerreros y tumbas de niños, cumplían también funciones decorativas y simbólicas, y estaban vinculados a ceremonias rituales: los sonidos de entre 33 y 50 centésimos de semitono representaban a seres humanos, los de 80 -100 a víctimas de sacrificio, y los de 25 a seres sobrenaturales.

Por lo general, los huacos silbadores están conformados por dos cámaras acústicas unidas y una serie de orificios alineados y en diferentes tamaños que permiten modular los sonidos (timbre y, frecuencia), mediante el soplo, a manera de flauta. En algunos huacos la cámara acústica no sólo amplifica el soplo del ejecutante, sino que también produce sonidos mediante el desplazamiento de líquidos, agua o chicha, de un vaso comunicante a otro, en su interior.

LECCIÓN N° 3

EL ARTE POPULAR

En el cuadro se presenta las principales manifestaciones populares. Entre ellas sobresalen las fiestas que se celebran en: Lima, Ica, Trujillo, Huancayo, Cusco, Arequipa y Puno.

Entre los bailes y danzas que han surgido de la transculturación tenemos cerca de 1300 géneros musicales, pero el huayco y la marinera son los símbolos del Perú que son reconocidos a nivel internacional.

Los instrumentos utilizados en la música: el cajón, la guitarra, el arpa, la quena, el manguaré, tambor.

En la actualidad se han asimilado nuevos instrumentos: como sintetizadores, guitarras eléctricas, baterías, armónicas.

En el Perú existen un nuevo género de música como la música chicha que ha permitido que esta pueda tener influencia nacional e internacional.

MANIFESTACIONES CULTURALES Y FOLCLÓRICAS EN EL PERÚ

ANCASH

Podemos visitar el nevado de Pastoruri, Callejón de Huaylas, Aguas termales, Parque Nacional del Huascarán, Sechín, Chapín, Recuay, tejidos de lana, cerámica, tallado en piedra. Museo Regional de Huaraz, Festival de deportes.

Comidas: Tenemos el Picante de cuy, humitas de chochoca, incashupe, chicha de jora, jamón ahumado.

Danzas: Pasacalles, Pallas de Corongo.

Costumbres: Mama Nieves, Ecoaventura, Santa Rosa, Virgen del Mar, Señor de la Soledad.

AMAZONAS

Sus zonas de atractivos: Piedra, madera tallada, Fortaleza de Kuelap, cultura de los Chachapoyas, comunidades indígenas.

Comidas: Tamalitos, promete, chipomate, plátanos, rellenos, carne arrollada, humitas de choclo.

Danzas: la chumaichada, danza de levanto, chuquiac.

Costumbres: De la Cruz de Chachapoyas.

APURIMAC

Encontramos las zonas de Cultura Muyo – noqo, chancas, choquequiras,

Comidas: Huatía, pan y huevos con uchullachua, paltos, roscas.

Danzas: Huasi, negritos de Huanzaray, caporales y huaylas.

Costumbres: Yawar fiesta, Señor de las Ánimas y Fátima, Virgen de la Asunción, Inmaculada Concepción, Virgen de Cocharcas.

Representantes de la cultura: José María Arguedas, Chabuca Granda, Micaela Bastidas.

AREQUIPA

Atractivo: Talla en piedra de sillar, convento de Santa Catalina, la princesa de Ampato, ruinas de Churujón.

Comidas: Ají de camarones, rocoto relleno, cuy chactado, chairo, locro de papas, chupe, tífis, manjar blanco.

Danzas: Matarinas, huaylas, carnavales, yaravíes.

Representantes de la Cultura: Víctor Andrés Belaunde, Nicolás de Piérola, Mariano Melgar, José Paz Soldán, Mario Vargas Llosa.

AYACUCHO

Atractivos: Talla en piedra de Huamanga, alfareros, mates burilados, retablos, textilera, hojalatería, Iglesias coloniales, Wari, Cuevas de Pikimachay, Templo del sol.

Comidas: Pucapicante, mondongo, patachi, kanka, humitas, ponche, chicha de molle, chorizo.

Danzas: Danza de las tijeras, huaynos, marinera ayacuchana.

Costumbres: Virgen de las Nieves, Copus Christi, Virgen de Cocharcas, Semana Santa, Fiesta de las Cruces.

Representantes de la Cultura: Guamán Poma de Ayala, Andrés a. Cáceres, María parado de Bellido.

CAJAMARCA

Atractivos: Cuarto del Rescate, las ventanillas de Otuzco, Canales de Cumbiamayo, sombreros de paja, repujados de cuero, portadas coloniales, corridas de toro.

Comidas: Cuy con papas, manjar blanco, conservas de higo, caldo verde.

Danzas: Pasacalles, huaynos, matarinas.

Costumbres: Virgen de la Asunción, Santa Rosa.

Representantes de la Cultura: José Sabogal, Pedro Gálvez, Miguel Iglesias.

CUSCO

Atractivos: Tejidos, cerámica, pinturas, y zonas arqueológicas de Machu Picchu, Ollantaytambo, Sacsayhuaman, Pisac.

Comidas: Chuño-coña, rocotos rellenos, chirrichu, timpo o puchero.

Danzas: Huaynos, danza de los pusa morenos, de los doctorcitos, negritos y baile de los chunchos.

Costumbres: Virgen del Carmen, Inti Raymi, Señor de los Temblores, Corpus Christi.

Representantes de la Cultura: Garcilaso de la Vega, Tupac amaru, Mateo Pumacahua, Agustín Gamarra.

CALLAO

Atractivos: Castillo del Real Felipe, Museo Naval.

Comidas: Ceviche, tiradito, arroz con mariscos.

Danzas: Vals, afroperuano.

Costumbres: Combate del 2 de Mayo.

HUANCAVELICA

Atractivos: Textiles, cultura Warpa, Chancas.

Comidas: Mondongo, puchero, mantecado, bizcochuelo, tanta wasi, chuñito.

Danzas: Huaynos, pasacalle, danzas de las tijeras.

Costumbres: Fiesta del Niño Perdido, Santiago.

HUANUCO

Atractivos: Templo de Cotos, huaco de arcilla, Templo de las Manos Cruzadas, vasijas.

Comidas: Picante de queso, palto verde, chifles, pachamanca, tocosh.

Danzas: Yaraví, muliza, huayco, danza de los negritos y del chuncho.

Costumbres: Virgen del Carmen, Señor de Burgos, Cruz de Mayo.

Representantes de la Cultura: Amarilis, Leoncio Prado, Hermilio Valdizán.

ICA

Atractivos: Líneas de Nazca, Cultura Paracas y Nazca.

Comidas: Carapulcra, sopa seca, natillas, frejol colado, tejas, chupe de pallares, vinos, pisco.

Danzas: Landó, festejos, zapateo, alcatraz.

Costumbres: Chalpón, Fiesta de la Naranja, San Juan, Vendimia, Señor de Lúren, Beatita de Humay, Melchorita, Virgen de Yauca.

Representantes de la Cultura: Sebastián Barranca, Abraham Valdelomar, José de la Torre Ugarte, Raúl Porras.

JUNIN

Atractivos: Tejidos de mantas, frazadas, ponchos, mates burilados, talla de madera, platería, elaboración de arpas, convento de Jauja, Rosa de Ocopa, Wankas.

Comidas: Papa a la huancaína, picante de cuy, caldo de chupe verde, patasca, dulce de maca, trucha frita.

Danzas: Avelinos, jija, Santiago tcril, pandilla, corta monte, chonguinada, tunantada, muliza.

Costumbres: Señor de Muruhuay, Señor de la Cruz, Santa Rosa de Ocopa.

Representantes de la Cultura: Manuel A. Odría, Juan Santos Atahualpa.

LAMBAYEQUE

Atractivos: Las tumbas del señor de Sipán, cerámica, paja.

Comidas: Arroz con pato a la chichlayana, huita, tamales, natillas, seco de cabrito.

Danzas: Marinera norteña, tondero, landó, panalivio.

Costumbres: Santa Cruz de Chalpón.

Representantes de la Cultura: Elías Aguirre, José Balta, Diego Ferré, Augusto B. Leguía, Federico Villarreal.

LA LIBERTAD

Atractivos: Centro Histórico de Lima, Catedral.

Comidas: Cebiche, escabeche, carapulcra, cau cau, anticucho, lomo saltado, olluquito con charqui, aji de gallina, picarones, mazamorra, chicha morada y de jora.

Danzas: Marinera limeña.

Costumbres: Santa Rosa, Santa María Magdalena, Caballo de Paso.

LORETO

Atractivos: Pueblo de Belén, Etnias, artesanías, cerámicas, utensilios.

Comidas: Juanes, paiche frito, yuchie papi, inchicapi, tacacho, mazato, caldo de rana

Danzas: Danza de la Lluvia

Costumbres: Carnaval de la selva, semana turística de Nauta e Iquitos.

MADRE DE DIOS

Atractivos: cerámica, adornos y comunidades étnicas, Comunidades Étnicas: Machigüengas, Iñaparis.

Comidas: Patarasca, sopa de motelo, inchicapi, tacacho, cecina, masato, cocona, carambola.

Danzas: Changanacuy, sitaracuy, otorongo, susi.

Costumbres: Fiesta nativa del parque del Manu.

MOQUEGUA

Atractivos: Iglesia de Santo Domingo.

Comidas: Conejo frito, alfajores, guargeros, tortas de maíz, leche monja, vinos, pisco, cacharrada, penco.

Danzas: Marineras

Costumbres: Yacongo, olivo, San Bernardo.

Representantes de la Cultura: Luís Valcárcel, José Carlos Mariátegui.

PASCO

Atractivos: Tejidos de mantas, frazadas, ponchos, Ruinas de Punta Marca, Huanchaco (Caminos del inca).

Comidas: Pachamanca, patasca de mote, caldo verde.

Danzas: Danza de los viejitos, mulizas, chonguinada.

Costumbres: Virgen de las Nieves.

Representantes de la Cultura: Daniel Alcides Carrión.

PIURA

Atractivos: Catacaos y sus sombreros, filigrana de oro.

Comidas: Seco de cabello, seco de cabrito, malarrabia, jalea, chifles, natillas.

Danzas: Tondero, marineras, valeses, danza de los diablitos.

Costumbres: Virgen de la Asunción, Festival de Tunas, Semana Santa de Catacaos, Señor Cautivo.

Representantes de la Cultura: Miguel Grau, Luís Sanches Cerro, Juan Velasco A.

PUNO

Atractivos: Pucará, toritos, máscaras, kenko, tejidos de alpaca, chulpas de Sillustani, Pukará, casitas de paja.

Comidas: Chairo, suche frito, canchado, quesilos con miel, pesque de quinua, choquelas.

Danzas: Carnaval de Arapa (Festival del Amor), carnaval del Ichu, llamerada, diabladas, marinera puneña, wifala.

Costumbres: Yawar fiesta, Santiago, Nuestra Señora de la Merced, Virgen de la Candelaria.

Representantes de la Cultura: José A. Encinas, Carlos Oquendo de Amat.

SAN MARTIN

Atractivos: cerámica, sombrero, cestas, canastillas, gran Patajén, petroglifios de polish, comunidades étnicas.

Comidas: inchicapi, juane, nina juane, cecina, masato, 7 raíces.

Danzas: Pandilla, marinera selvática.

Costumbres: Carnavales, San Juan, Santa Rosa.

TACNA

Atractivos: Santuario de Locumba, pucos de arcilla.

Comidas: Pollo arvejado, patasca, cuyes picantes, frutas confitadas, pastel de choclo, macerados, cordero a la parrilla.

Danzas: Conjunto de zampoñas

Costumbres: Virgen de la Natividad, Señor de Locumba, Fiesta de la uva y el vino.

Representantes de la Cultura: Jorge Basadre, Hipólito Unanue, José de PaulaVigil.

TUMBES

Atractivos: Catedral o Iglesia de San Nicolás de Tolentino. Playa Punta Sal.

Comidas: Cebiche de conchas negras, caldo de bolas de plátano, antecoco, antepapaya, chirinpico.

Danzas: Pasillos, marineras, danza de la pava.

Costumbres: Fiesta de la Virgen del Perpetuo Socorro (Zarumilla).

UCAYALI

Atractivos: Cestería, cerámica, adornos con semillas. Etnias: ashaninkas, shipibos, conivos.

Comidas: Juanes, pescado seco, palmito, chonta, carapatera.

Danzas: Danza de la selva, la pandilla, rituales de ayahuasca.

Costumbres: Fiesta de la amargura, carnavales, fiesta de San Juan.

RESUMEN.

Conteste las siguientes preguntas.

1. Establece la diferencia que existe entre:

Cultura:

.....
.....
.....
.....

Civilización:

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué formas de expresión artística existe en la localidad donde vives?

.....
.....
.....
.....

3. Sobre Arte Popular, describa según el lugar donde vive:

a) El baile o la danza

.....
.....
.....
.....

b) Instrumentos:

.....
.....
.....
.....

RESUMEN.

Conteste las siguientes preguntas.

1. Establece la diferencia que existe entre:

Cultura:

.....

.....

.....

.....

Civilización:

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué formas de expresión artística existe en la localidad donde vives?

.....

.....

.....

.....

3. Sobre Arte Popular, describa según el lugar donde vive:

a) El baile o la danza

.....

.....

.....

.....

b) Instrumentos:

.....

.....

.....

.....

LECTURAS QUE TE SERVIRAN COMO MODELO DE TRABAJO**MITO DE LA COSTA****El hipocampo de oro**

"Yo tengo cuarenta años entrando al mar (...), te voy a contar algo que muchos pescadores al igual que yo no llevan a sus hijos cuando el mar está de otro color. El mar cuando está nublado es bravo...

Yo les escuchaba a veces a la hora de comer o cuando tomaban sus cervezas contaban que habían visto un caballo de mar. Mi papá contaba que era grande de color de oro, era un caballo rojo que aparecía en la niebla y desaparecía en ese lugar, tiraban las redes y cogían una mancha de peces (...) y nunca he visto tal caballo de mar...".

Recopilador Raúl Jurado.

Mauren A. Mar Magia y misterio en Valdelomar. – pág. 12-20.

ANALISIS

El mito presenta dos partes.

- a) El relato del hijo
- b) El relato del padre

El hijo se muestra incrédulo ante el relato de su padre, cree que el animal que se menciona puede ser otro animal marino, sin embargo es transmisor del mito que escuchó a su padre.

En el mito se encuentran rasgos que existen en la realidad, pues el caballito de mar existe en toda la costa. Otra reacción la aparición que caballito genera gran pesca, posiblemente debido a este favor el hombre ensalza su tamaño, color la misma que se asocia en la idea de sobrenatural.

COMENTARIO

Los mitos y las leyendas son la explicación que dan origen a muchos hechos que se consideran como sobrenaturales, de ahí que siempre se asocia con lo mágico, con la religión, costumbres, etc.

En este caso se asocia con el trabajo y la subsistencia del hombre pescador de Pisco, pues cuando aparece el caballito de mar o hipocampo frente a la neblina y de color rojo, habrá buena pesca.

Los lugares que se narran, las personas, el caballito existen en realidad y esta historia se cuenta de padres a hijos.

El mito sirve de materia e inspiración para literatos como así lo hizo A. Valdelomar.

A continuación se transcribe otros mitos de la sierra y selva.

MITO DE LA SELVA

COMO SE ORIGINO EN BARRO DE HACER OLLAS

Antes Nantu (la luna) vivía aquí en la tierra y era hombre. Tenía dos mujeres, una era Aujú, otra Kaju. Aujú no se llevaba bien con Nantu. Cierta vez Nantu dijo a Aujú: Me voy al monte a trabajar, tú, vete a la chacra y tráeme zapallos (o calabaza comestible) maduros. Cógelos bien maduros y me los traes. Así dijo.

Aujú marchó a la chacra, cogió zapallos maduros, soplo el fuego, saco agua, trajo los zapallos, los cortó y preparó sopa.

Habiendo preparado se sentó, acomodándose a la sombra, sacando con la cuchara (ankuspip en aguaruna original) tomando, tomando, los acabó.

Mujer aguaruna en proceso de elaboración de un objeto de barro.

Agarrando zapallos verdes le llevó a él a la casa. Tres le llevó. Nantu enfadado se fue al cielo por una cuerda de algodón. Aujú dijo: Mi marido se va. Yo quiero irme. Aujú subiendo al cielo, arrancando (la cuerda), cayó a tierra, se estrelló. Barro blando se hizo. - ¡Abei! - dijo Nantu. Escupió y se fue.

Recogido y recopilado por el R. P. José María Guallart S. J. En "Mitos y Leyendas de los Aguarunas del Alto Marañón", en Perú Indígena, Vol.VII, N° 15 – 17. Lima, Julio – Diciembre. 1958 P. 92

ANÁLISIS

Estudiando la sociedad y el tipo de matrimonio que mantienen los aguarunas encontramos una analogía con el mito ya que para esta sociedad les es permitido la poligamia, tal es así que en el mito aparece el personaje principal dos esposas.

La conexión entre lo celestial y lo terrenal se evidencia en la "cuerda". En la cosmovisión de los antiguos pobladores de la selva, los ashuar, la cuerda era el medio de acceder a la sabiduría y a conversar con los pares celestiales. En una variante shipiba es el padre Sol el que manda cortar la escalera enfurecido porque la gente se portaba mal y desobedecía las reglas. Entonces como castigo separó a los hombres terrestres del "mundo maravilloso".

Así, cuando Nantu sube al cielo y su esposa detrás la cuerda de algodón se rompe. En otros mitos es el mismo Nantu quien impide que su mujer suba con él cortando la cuerda y castigándola por haberlo desobedecido. Al caer, ella se convierte en barro; son las mujeres aguarunas aquellas que fabrican ollas con este material, quizás sea para recordarles la tragedia de esta mujer por la desobediencia a su marido.

MITO DE LA SIERRA

<http://www.monografias.com/trabajos25/mitos/mitos.shtml>

LA PACHAMAMA

Desde la aurora del universo había dicho la Pachamama :

Yo soy la santa tierra. La que cría, la que amamanta soy. La Pacha tierra, la Pacha ñusta, Pacha virgen soy. Por eso desde la creación del mundo merece respeto. "A mi ustedes me van a llamar, me van a soplar, para las tres personas -Pacha tierra pacha ñusta pacha virgen. Ese día yo hablare. La santa tierra no vayan a tocar" Así había dicho la Pachamama .

La laguna de Urcos esta en el actual pueblo de Urcos. La misma era antes una pampa. El día de la Encarnación un hombre había estado trabajando en ella. Entonces el agua arrastro todo, a los labradores y a sus toros, por haber trabajado el día de la encarnación.



P. ¿Cómo vive la Pachamama ?

C. Debajo de la santa tierra, en su interior viven tres personas Pacha tierra, pacha mama y pacha ñusta. Esa tierra vive y en ella todos estamos viviendo juntos: los del mundo y los cristianos. A ella saludan los peruanos; vivimos trabajando sobre ella. Como nuestra madre nos esta amamantando y nos cría. Pero nuestra madre de todas manera se mueve. La tierra nunca muere. Al morir desaparecemos en la tierra, nos esta absorbiendo. Como su propio hijo nos esta criando. Su pelo crece: es el pasto, es la lana para los animales. Con ese pasto se alimenta los animales

P. ¿Sabe hablar o no la pacha tierra?

C. En tiempos antiguos sabia hablar la pacha tierra. Existía gente sabia (altomisa) que sabia hablar con los lugares sagrados y con los sapos. Dios les había dado una estrella para comunicarse con los apus y las ñustas. Los apus hablaban al llamado del sabio.

P. ¿Siente la tierra la tierra cuando le tocan en día de guardar?

C. Siente si se trabaja ese día. Por tocarla se resiente. En san Juan y el primero de agosto la tierra toda enferma. En la misma semana santa no escucha ¡Cómo estará Jesucristo! Por eso se pone sorda.

P. ¿De verás vive la Pachamama?

C. De veras vive. Como esta criando los gusanos dentro de la tierra, nos esta criando. ¿A quien estamos respetando? A ella, pues. Realmente es nuestra propia madre ¿no es cierto?

P. ¿De veras tiene huesos y sangre?

C. De veras tiene huesos y tiene sangre. Siempre esta allí. También tiene leche la Pachamama. En esta tierra nos amamanta. Con ella vivimos en ésta vida.

P. La Pacha... ¿sabe parir?

C. Sabe parir, las papas pare. Las semillas entregamos y eso pare. Pidiendo a Dios le entregamos la semilla. Eso que entregamos ella pare. También hacemos estos hornos de tierra para ofrendas. Esa casa que estamos construyendo de ella ha nacido.

Escarbando la tierra construimos. Y ese hueco que hemos escarbado se esta rellorando no más, poco a poco.

P. ¿Desde cuando vive?

C. En agosto del 1º al 6, después en Navidad no más también la tierra vive...

P. ¿Sabe cuidar la Pachamama?

C. Sabe cuidar. A nosotros nos cuida a todos los animales y a toda la gente cuida bonita. Como nuestra mamá nos cuida. A todos sus hijos, inclusive a los incas ha criado. A los Apus también y a todos cuida...

P. ¿Cómo cuida a todos?

C. De repente puede venir un mal, entonces en secreto a todos hace entenderlo. No hace caer no hace enfermar, no niega. Se revela en sueños en día de su fiesta .

P. ¿Recibe despachos (ofrendas) la Pachamama?

C. Sí, recibe despachos. Vino y trago para su ceremonia, derraman licor, eso quiere la Pachamama. Pacha tierra como nosotros sabe masticar coca, sabe tomar. Así es nuestra tierra. El despacho tiene que contener huiracoya, cebo, cañihua, incienso, azúcar, feto de vicuña, feto de vizcacha, en la lana de vicuña.

"Eso ofrécame. Entonces te voy a criar, contenta te voy a dar lo que pidas", dijo la Pachamama, "no me vas a olvidar con eso, no vas a creer en los brujos. Conmigo no más vive", diciendo había dicho la Pachamama.

P. ¿Por qué motivo le ofrecen despacho?

C. Le ofrecen despacho a la Pachamama por los productos y por los animales. Para que no se enfermen las crías, para tener buenos productos. "En carnaval y en Santiago alcáncenme por los animales, en la fiesta de la Purificación de Nuestra Señora y en comadres, por los productos. En esos días ofrécame", había dicho.

Recogido y recopilado por Rosalind Gow y Berrabé Conde en Kay Pacha, Cuzco, Centro de Estudios Rurales Andinos "Bartolome de las Casas", 1982, 2ª ed.

ANÁLISIS

Este mito es relatado a través de preguntas y respuestas que fue recogido por Bernabé y Gow. En el cual se presenta toda la cosmovisión andina acerca de la tierra, que para el mundo andino sería la Pachamama, y que quiere decir "la madre tierra", quien tiene atributos femeninos. Ella es presentada como madre tierra, la cual nos cría amamanta, y protege, y que a su vez en su interior viven tres personajes que son, la Pacha tierra, Pacha ñusta y Pacha virgen. Aquí podemos percibir un primer intento de influencia, sino de coincidencia, dogmática cristiana de los evangelizadores, introduciendo la trinidad cristiana. Asemejando el mito con la religión occidental.

También enfurece cuando se hace algún tipo de trabajo en "el Día de la Encarnación", que es una día de ceremonia, que ella misma había indicado, ya que antes la misma se podía comunicar con unos sabios (altomisa), pero que al violentar su mandato se rompe la relación directa. Existen otras ceremonias donde el mito señala que en esos días "ella vive": del 1ro al 6 de agosto, en Navidad (25

de diciembre), días de Santiago, día de la Purificación de Nuestra Señora y Comadres. Sobre estos últimos puntos es muy evidente la total desaparición de la ideología andina, pues la gente de estos lugares no conocían de la existencia de "Santiago", de la Navidad y de la Purificación, fiestas típicas católicas.

A través de este ritual encontramos una continuidad de tipo tradicional, en el cual aún existen los elementos míticos.

ACTIVIDADES

CONFECCION DE MÁSCARA ¹

La máscara es una pieza llena de magia y color, para decorar una pared o llevar a una fiesta.



Materiales:

- ↓ Globo
- ↓ Cola con brillantina de colores
- ↓ Pegamento para empapelar
- ↓ Lijas
- ↓ Yeso
- ↓ Papel de diario
- ↓ Pasta de papel
- ↓ Pinceles N° 3 y N° 16



¹ Manualidades para todos; Q.W. Editores S.A.C.

ELABORACION DE LA MASCARA

1:



Forrar la mitad de un globo con siete capas de papel diario encolado.

2:



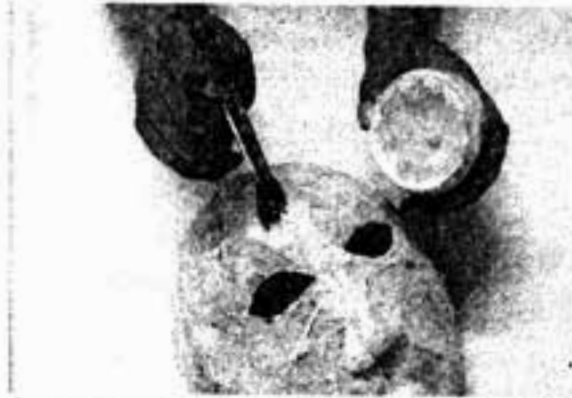
Cuando esté seco, desmoldar, cortar los espacios para los ojos y pulir el borde.

3:



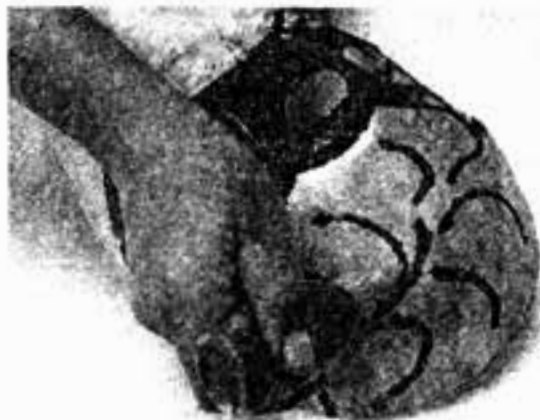
Con pasta de papel, moldear la nariz y la boca.

4:



Rellenar las texturas del papel con pincel N° 16 y yeso.

5:



Una vez lijado, hacer diseños con colores y dar relieve con cola con brillantina.

6:



Betunear los lugares que queremos envejecer y trapear con cera para retirar el excedente. Lustrar todo para que tome brillo.

Practicar danzas típicas del lugar.

.....
.....
.....
.....

Elabore un calendario de actividades artísticas y fiestas de su localidad. (datos en la municipalidad y otras instituciones).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Asiste a una actividad artística.

a) Describe (melodía, pasos, vestimenta, etc.)

.....
.....
.....
.....
.....

b) Interpreta su valor artístico.

.....
.....
.....
.....
.....

AUTOEVALUACIÓN DE VISITAS A FERIAS, TEATRO Y MUSEOS

ALUMNO:		CICLO:	
CURSO:		FECHA:	
AULA:		TURNO:	
LO QUE SE OBSERVÉ	LO QUE QUIERO SABER	LO QUE APRENDÍ	
Ejemplo: Actividad 1 En el baile de la marinera	Significado, variedades	Diferencias: estilos, pasos, música.	
VALORES:			
IDENTIDAD:			

AUTOEVALUACIÓN

1) Con tus propias palabras, elabora un concepto de la música. ¿Qué artistas de la música existen en tu localidad?

2) ¿Qué música e instrumentos son propios de tu localidad?

3) Si existen instrumentos propios del lugar, elaborado con productos naturales.
a) Descríbelo (averigua el origen, porque existen, el referente, etc.)

b) ¿Cómo lo elaboran? (que materiales, en que se inspiraron, que tiempo les tomó)

4) ¿Qué ritmos o melodías conoces o practicas?

a) Peruana

a) Internacional

NOVENA UNIDAD

ACTIVIDADES CULTURALES



¿SON IMPORTANTES LAS ACTIVIDADES CULTURALES EN TU LOCALIDAD?



Fuente: Tomado del Album de Fotos de Rocio Atencia M. Enero 2013 Cuadrilla de los Negritos de Huanuco.

“Conocer la cultura de tu región nos produce una sensación de identificación cultural ya que nos hace expresar nuestros sentimientos.”

- Hablamos muchas veces o casi siempre hemos expresado: sin identidad cultural no habrá desarrollo, porque ésta es como una huella digital que le permite a un pueblo o una sociedad identificarse, saber quién es, de donde viene y a donde va. Pero ¿Qué es en concreto la identidad cultural?*

COMPETENCIAS A LOGRAR

CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
<p>Identifica y valora la creación del hombre y el ambiente natural expresado en el patrimonio Cultural y Natural del Perú y del Mundo.</p>	<p>Observa a través de la producción de su arte, costumbres, religión, herramientas cerámicas, etc. la cultura peruana.</p> <p>Realiza visitas a diversos lugares para apreciar los restos culturales y naturales y descríbelo.</p>	<p>Valora y aprecia la creación cultural y natural del Perú.</p>

CONCEPTOS CLAVES

- Aspectos del patrimonio cultural y natural.
- Visitas guiadas a museos de la localidad

LECCIÓN N° 1

PATRIMONIO CULTURAL

CREACIÓN DEL HOMBRE Y EL PATRIMONIO CULTURAL

Vivimos en una sociedad del conocimiento con tecnologías, normas, modos de comportamiento, creencias, que representan en general el aprendizaje de la humanidad y que el profesional como hombre simboliza y puede transmitir la cultura que no solo abarca lo que sabe en la actualidad sino gran parte de lo que descubrieron los hombres en el pasado.

Sabemos que el hombre vive en varias dimensiones. Se mueve en el espacio donde el ambiente natural ejerce sobre él una influencia que nunca termina. Existe en el tiempo, lo cual le provee de un pasado histórico y un sentido de futuro. Lleva adelante sus Actividades como miembro de una sociedad, identificándose el mismo con sus compañeros y cooperando con ellos en el mantenimiento de su grupo y en asegurarle su continuidad, de tal manera que:

“La tendencia a desarrollar culturas consolida en un conjunto unificado todas las fuerzas que actúan en el hombre integrando para el individuo el ambiente natural en el que se encuentra el mismo, el pasado histórico de su grupo y las relaciones sociales que tiene que asumir. La cultura reúne todo esto y así aporta al hombre el medio de adaptarse a las complejidades del mundo en que nació, dándole el sentido, y en algunas veces la realidad, de ser creador de ese mundo, al mismo tiempo que creatura de él”.¹

Entre otro definición la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) ofrece la siguiente definición: “La cultura es el conjunto de los rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social y que abarcan, además de las artes y las letras, los modos de vida, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias”.²

Se aprecia que en el concepto que para conocer la cultura y en especial su patrimonio cultural podemos aproximarnos desde los contenidos siguientes:

- a) Tecnología, es la manera de comportarse y utilizar los recursos naturales para alimentarse, transformarlos en armas, vestidos, casa, recipientes y artefactos según forma de vida.
- b) Economía, consiste en las normas de comportamiento y organización de la sociedad en relación con la producción, distribución y consumo de los bienes y servicios.
- c) Organización social, consiste en los modos de comportamiento y organización de la sociedad respecto a mantener relaciones entre individuos y grupos dentro de una sociedad.

¹ HERSKOITS-MELVILLE, J “El Hombre y sus obras” pág. 89.

² Libro Patrimonio Cultural Ministerio de Cultura pág 5

- d) Religión, son las normas de comportamiento referidas al hombre con fuerzas desconocidas y con sus creencias y ritos.
- e) Cultura Simbólica, consiste en los sistemas de símbolos y las técnicas para usarlas en la adquisición de conocimiento como el lenguaje, las artes (pintura, escultura, música, literatura).

Ahora veremos en que consiste la identidad cultural

Así como las profesiones tienen sus sellos característicos que les permite identificarse una de otras, así la Identidad Cultural es el "...es el sello característico de un pueblo, son sus costumbres y tradiciones, su comportamiento, su historia y geografía, su educación, su arte, sus conocimientos, sus logros, son sus idiomas y sus razas, es la energía que impulsa y permite el desarrollo de su sociedad y hace posible los cambios en la organización de su Nación y de su Estado.

Identidad cultural también es alma, espíritu, amor por lo nuestro, meta común y acuerdo en lo fundamental para lograr el desarrollo. Es identificación plena con el pasado, el presente y el porvenir de una sociedad"³.

En nuestro país encontramos como sello característico las tradiciones de los diversos pueblos sus usos y costumbres, su arte, sus paisajes naturales etc, las cuales nos llevan a tener un amor por lo nuestro e identificarnos plenamente con el pasado presente y futuro de nuestro país.

¿Qué es patrimonio cultural?

El Patrimonio es la herencia de bienes materiales e inmateriales de nuestros antepasados que nos han dejado a lo largo de la historia. Estos bienes que nos ayudan a formar una identidad como nación y que nos permiten saber quiénes somos y de dónde venimos, logrando así un mayor conocimiento de nuestra sociedad.

Todas las personas formamos parte de una familia pero somos, al mismo tiempo, integrantes de una comunidad o nación. De tal manera que heredamos bienes materiales y tradiciones familiares, creencias, lengua, religión, costumbres, valores la creatividad, la historia, la danza o la música son manifestaciones culturales que nos permiten identificarnos entre nosotros y sentir que somos parte de una comunidad. Esta herencia colectiva es el patrimonio cultural.



Fuente: Álbum de fotos del Callao Febrero 2010 Andrea Rondinel A.

³ <https://www.cultura.gob.pe/sites/default/files/paginternas/tablaarchivos/04/1manualqueespatrimonio.pdf> Ministerio De Cultura.

LECCIÓN N°2

¿QUÉ ES EL PATRIMONIO CULTURAL Y NATURAL?

“Vivimos en un territorio que se distingue por la gran diversidad que caracteriza todos los ámbitos de nuestra existencia, y donde coexisten los más variados enclaves de vida natural, infinidad de paisajes y las más distintas formas de ser de sus gentes.

Para describir el Perú, por ejemplo, podríamos mencionar Machu Picchu y Chan Chan, la marinera y el huayno, el seviche y la papa a la huancaína, la Reserva Natural de Paracas, el Lago Titicaca y el Huascarán, los Incas, el Señor de Sipán o héroes como Grau; en fin, los ejemplos pueden ser infinitos. Lo que estamos haciendo, en este caso, es enumerar manifestaciones que pertenecen al patrimonio cultural y natural de la nación peruana.

Sin embargo, debemos tener presente que no basta enumerar lo que tenemos; es necesario también comprender por qué cada cultura es cómo es, por qué tiene determinadas características y por qué se rige por diversos principios. No olvidemos que conocer, respetar y valorar nuestra cultura es indispensable para construir un futuro mejor”⁴.

Patrimonio Cultural

“El patrimonio cultural del Perú está constituido por todos los bienes materiales e inmateriales que, por su valor histórico, arqueológico, artístico, arquitectónico, paleontológico, etnológico, documental, bibliográfico, científico o técnico tienen una importancia relevante para la identidad y permanencia de la nación a través del tiempo. Es por todo esto que dichos bienes requieren de una protección y defensa especiales, de manera que puedan ser disfrutados, valorados y aprovechados adecuadamente por todos los ciudadanos y transmitidos de la mejor manera posible a nuestras futuras generación”.



Patrimonio Cultural

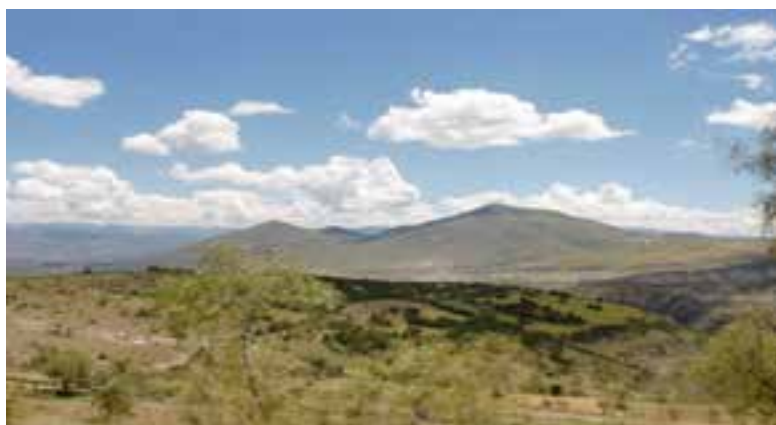
Valor histórico, arqueológico y arquitectónico en Ayacucho.

Fuente: Álbum de Fotografías Ayacucho Marzo 2013 Andrea Rondinel A.

⁴ <https://www.cultura.gob.pe/sites/default/files/paginternas/tablaarchivos/04/1manualqueespatrimonio.pdf> Ministerio De Cultura.

El patrimonio natural.

Comprende los monumentos naturales, las formaciones geológicas y fisiográficas, las zonas que constituyen el hábitat de especies animales y vegetales, muchas de ellas amenazadas, los lugares naturales o zonas naturales estrictamente delimitadas, que tienen un valor especial desde el punto de vista de la ciencia, de la conservación o de la belleza natural. La principal diferencia entre patrimonio cultural y patrimonio natural es que el primero implica la intervención del ser humano para la modificación del paisaje y su entorno. Este manual se centra específicamente en el tema de la protección del patrimonio cultural. Sin embargo, los principios en que se basa se aplican igualmente para la conservación del patrimonio natural”⁵.



Patrimonio Natural

Paisaje Ayacuchoano

Fuente: Álbum de Fotos Abril 2013 Andrea Rondinel A.

¿Qué problemas afronta nuestro Patrimonio Cultural y Natural?

Los problemas que afrontamos a la protección del patrimonio cultural son los siguientes:

- Somos víctimas del tráfico ilícito de bienes culturales
- Sufrimos la depredación de nuestros paisajes y monumentos arqueológicos e históricos
- Estamos expuestos a los mismos factores de deterioro y los combatimos en formas parecidas.
- Somos víctimas de plagio de nuestra producción en arte culinario (comidas, licores, dulces etc).

Para solucionar estos problemas podríamos compartir lo siguiente:

- Experiencias y proyectos para aprobar leyes,

⁵ <https://www.cultura.gob.pe/sites/default/files/paginternas/tablaarchivos/04/1manualqueespatrimonio.pdf> Ministerio De Cultura.

Actividades

- Diseñar y ejecutar programas más eficientes de gestión de patrimonio y turismo cultural: incorporando las nociones de conservación y gestión del patrimonio en nuestras comunidades rurales y urbanas
- Educar a la población para valorizar mejor nuestro patrimonio
- Convertir a los integrantes de las comunidades en participantes activos para la conservación y preservación del patrimonio
- Compartir las técnicas de conservación y restauración de bienes culturales

Como parte de nuestro patrimonio cultural en la localidad de lima podemos visitar los siguientes museos:

CINCO MUSEOS QUE DEBES VISITAR EN LIMA⁶

Opciones que hay en la ciudad para apreciar muestras de arte o conocer la historia de antiguos habitantes del Perú <http://elcomercio.pe/vamos/peru/cinco-museos-que-debes-visitar-lima-noticia-1416361>.



Museo Arqueológico Rafael Larco Herrera.

Está ubicado en la Av. Bolívar 1515, Pueblo Libre, dentro de una hermosa mansión virreinal que data del siglo XVIII y construida sobre una pirámide precolombina del siglo VII. Aquí los visitantes podrán hacer un completo recorrido por 3.000 años de historia del Perú precolombino y apreciarán extraordinarias colecciones de arte erótico, joyas de oro y plata, y textiles elaborados con fibras vegetales, entre otros objetos elaborados por los antiguos habitantes de nuestro territorio. Además, quienes acudan al museo tendrán la oportunidad de ingresar a los depósitos del museo y deleitarse con más de 45.000 objetos arqueológicos cuidadosamente organizados.

⁶ Diario El comercio 2012

Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú

Ubicado en Plaza Bolívar s/n, Pueblo Libre. El museo más antiguo del país –que incluye la famosa casona de los Libertadores donde vivieron Simón Bolívar y José de San Martín- alberga en sus salas una extraordinaria colección de textiles, huacos, material lítico, artículos de metal elaborados en el período prehispánico, además de obras de arte de la escuela cusqueña y objetos de las etapas colonial y republicana. Algunos de sus tesoros más preciados son los hermosos mantos Paracas, la famosa Estela de Raimondi. **Todo este fin de semana el ingreso será gratuito por el Día Internacional de los Museos.**

Museo de Oro.

Ubicado en Alonso de Molina 1100, Monterrico – Surco. Ofrece una gran colección de objetos de oro elaborados por civilizaciones pre-incas. En sus salas se puede apreciar la maestría y habilidad de los antiguos pobladores del Perú para hacer hermosos brazaletes, orejeras, narigueras y pectorales, entre muchos otros objetos. También hay huacos, textiles y ceramios. Los asistentes también se pueden deleitar con una completa colección de armas del mundo de todos los tiempos, culturas y civilizaciones. **Se ha sumado a la iniciativa de entrada gratuita por el Día de los Museos.**

Museo de la Nación

Ubicado en Javier Prado Este 2465, San Borja. En su exposición permanente llamada Unidad en la diversidad se exhiben objetos de todas las civilizaciones prehispánicas que han habitado en nuestro territorio. Además, actualmente los visitantes pueden apreciar exposiciones temporales sobre Puruchuco, la paleontología en el Perú y la famosa red vial de los incas conocidos como QhapaqÑan, entre otras. En este gran edificio también se realizan actividades culturales en las que se presentan el Coro Nacional, la Orquesta Sinfónica Nacional, así como elencos de ballet y danzas folclóricas.

Museo de Arte de Lima (MALI)

Ubicado en Paseo Colón 125, Parque de la Exposición, Lima. Referente ineludible de la vida cultural en el Perú, el Museo de Arte de Lima tiene una colección de más de 12.000 piezas que se pueden apreciar en sus colecciones de Arte Precolombino, Arte Colonial, Fotografía, Textiles, Arte Contemporáneo y Platería colonial y republicana, entre otras. Sin embargo, debido a trabajos de remodelación en el MALI la colección permanente no se podrá visitar hasta el 2013. Actualmente el público puede apreciar las exposiciones temporales, entre ellas Dibujando la historia moderna de Fernando Bryce y El Mali: formando colecciones 2009-2011.

LECTURA N° 1

¿Quién decide quien es patrimonio cultural del Perú?

“En el Perú, las instituciones directamente a cargo del patrimonio cultural son Ministerio de Cultura para el patrimonio arqueológico, histórico e inmaterial; la Biblioteca Nacional y el Archivo Nacional, pertenecientes al Ministerio de Cultura, para el patrimonio bibliográfico y documental respectivamente. El patrimonio natural está a cargo del Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas del Estado (SERNANP). Estas instituciones son las únicas autorizadas a declarar un bien como parte del patrimonio de la Nación. Del mismo modo, estas instituciones pueden establecer que un objeto o bien no forma parte del patrimonio cultural. Es importante declarar los bienes culturales (ya sean huacas, iglesias, textiles, pinturas, cerámicas o cualquier otro tipo de bienes), porque es la única manera de que la ley garantice su protección y les conceda un régimen especial. Asimismo, la declaración de bienes culturales nos permite llevar un registro ordenado y diseñar y desarrollar proyectos que capten el apoyo de la cooperación técnica y financiera tanto nacional como internacional para la conservación, preservación y cuidado de nuestro patrimonio.

Algunos de los procedimientos y servicios que deben tramitarse en el Ministerio de Cultura relacionados con el patrimonio cultural mueble e inmueble: Dirección de Patrimonio Histórico, Colonial y Republicano:

- Expedición de Certificado de patrimonio cultural de la Nación
- Revisión de anteproyecto de intervención en bienes culturales inmuebles
- Anuncios en bienes culturales inmuebles Dirección de Arqueología:
- Expedición de Certificado de Inexistencia de Restos Arqueológicos (CIRA)
- Autorización para realizar un Proyecto de Investigación Arqueológica
- Autorización para realizar un Proyecto de Evaluación Arqueológica Dirección de Museos y Bienes Muebles:
- Registro de bienes muebles
- Incorporación de museos al Sistema Nacional de Museos del Estado
- Informe sobre aspectos museológicos
- Evaluación del guion museológico y museográfico.
- Préstamo temporal de bienes culturales muebles administrados por el Ministerio de Cultura para exposiciones nacionales Dirección General de Fiscalización y Control
- Certificación de bienes muebles no pertenecientes al patrimonio cultural, con fines de exportación
- Denuncias ciudadanas por afectaciones contra bienes que integran el patrimonio”⁷.

⁷ Ministerio de Cultura

LECTURA N°2

¿POR QUE ES IMPORTANTE LA CONSERVACIÓN DE LOS TESTIMONIOS?⁸

“¿Qué pensaríamos de una persona que malgasta, derrocha o daña su herencia? Y, en el caso que esta persona tuviera hijos o nietos, ¿no nos compadeceríamos de los mismos, señalando que se han visto perjudicados irremediablemente? Lo mismo sucede a diario con los bienes culturales que integran nuestro patrimonio. Todos ellos requieren de un cuidado y de técnicas de conservación que nos ayuden a mantener en buen estado aquellos bienes que hemos heredado de nuestros antepasados. Sin embargo, son muchas las personas que todavía se muestran indiferentes sobre el tema, cuando no contribuyen a agravar los daños. Conservar nuestro patrimonio cultural es muy importante porque tenemos la obligación de transmitirlo a las generaciones futuras, porque es una fuente de información que nos habla de dónde venimos y porque nos permite establecer vínculos estrechos entre nosotros y con nuestro territorio. Al igual que todo padre y madre que quieren dejar bien provistos a sus hijos, debemos preocuparnos para que nuestros hijos y nietos puedan contar con los testimonios.



*Museo de Paccaicasa en Ayacucho
Fuente: Tomado de Álbum de Fotos.
Marzo 2013 de Andrea Rondinel A.*

de nuestra cultura, conocer y comprender su pasado y tener diversas posibilidades de desarrollo. Un ejemplo de ello, podría ser, la adecuación de servicios turísticos en una zona determinada que evite su deterioro. La herencia cultural común contribuye a formar nuestra identidad y nuestro sentido de pertenencia a una comunidad, región y nación, pues los bienes culturales nos permiten ahondar en el conocimiento de nuestro pasado y, muchas veces, nos ayudan a comprender el presente. Debemos recordar que el pasado ha servido como fuente de inspiración y creatividad a nuestros artesanos y artistas; que los conocimientos de nuestros antepasados en medicina tradicional son una contribución a la medicina moderna; o que el desarrollo alcanzado en el campo de la ingeniería hidráulica es aprovechado actualmente en muchos lugares del Perú, por ejemplo. Por último, aprender a respetar y conservar nuestro legado cultural fomenta la creación de valores que contribuyen a forjar mejores ciudadanos y la simple contemplación de los objetos, sitios y manifestaciones culturales es, de por sí, un placer estético que nos enseña a apreciar mejor la belleza y a cuidarla valorando nuestro entorno.

⁸ Ministerio de Cultura

COMO CONTRIBUIR CON LA PROTECCIÓN DE NUESTRO PATRIMONIO CULTURAL

La protección y defensa del patrimonio cultural es, pues, una tarea que compete no sólo al personal de las instituciones culturales, sino también a cada ciudadano. La tarea más importante es lograr un cambio de actitud en la comunidad en general y sensibilizar a la población en torno a la importancia de nuestro legado: los monumentos incas, aquella vieja iglesia o los antiguos y amarillentos papeles son importantes vestigios del pasado, la memoria de nuestro país que todos debemos contribuir a resguardar. Los gobiernos, organizaciones e instituciones locales son los líderes principales para conseguir este cambio de conducta. A continuación, mencionamos algunas tareas básicas para la adecuada gestión y protección del patrimonio cultural de cada localidad.



- *Identificar el patrimonio cultural. Es de gran importancia saber con cuántos y cuáles bienes culturales cuenta cada jurisdicción, para poder protegerlos y cuidarlos eficazmente.*



- *Estimular la participación ciudadana en el cuidado de los bienes culturales. Para ello es indispensable la educación, así como establecer incentivos para la formación de grupos de apoyo y la inclusión de la ciudadanía en la toma de decisiones, difundiendo las necesidades de protección y sus posibles beneficios.*

- Elaborar normativas de protección. Entre otras medidas, incluye declarar zonas intangibles en y alrededor de los sitios y monumentos, establecer zonas rígidas en los centros históricos, aplicar normas en la construcción, cuidar del orna
- Establecer circuitos culturales. El turismo cultural, adecuadamente planificado, implica ingresos no sólo para el mantenimiento y preservación de los sitios y monumentos, sino que brinda beneficios económicos para la población.
- Favorecer la creación de museos y centros culturales. Estas instituciones fomentan la difusión y promoción del patrimonio cultural local, y contribuyen a la formación y toma de conciencia de

IDENTIFICANDO EL PATRIMONIO

Si no conocemos nuestro patrimonio cultural, nos será imposible protegerlo y conservarlo. Debemos saber qué tenemos, cómo está clasificado, qué nombre tiene, dónde está ubicado y en qué estado se encuentra. Por lo tanto, es sumamente importante identificar, tanto a nivel local como regional y nacional, los elementos significativos que componen nuestra herencia cultural. El Ministerio de Cultura lleva un registro de los bienes que integran el patrimonio cultural de la Nación. Éste se realiza en base a fichas donde se indican los datos más importantes de cada bien, acompañados por fotografías y/o dibujos, y planos en el caso de construcciones de carácter arqueológico e histórico. Sin embargo, los bienes culturales son innumerables y variados, y los recursos para identificarlos adecuadamente, muy escasos. Por ello, la tarea de registrar datos importantes de cada uno es una labor que no tiene fin. Es muy importante que toda persona o institución involucrada en el cuidado de un bien cultural cuente con la documentación necesaria que permita identificar el mismo en caso de pérdida o robo. Esta información también podrá ser utilizada para intentar reparar posibles daños, para planificar rutas de turismo cultural, o para establecer prioridades de atención. El registro e inventario de bienes culturales son herramientas indispensables para un adecuado proceso de planificación, gestión y conservación. ¿Es posible que alguien no especializado lleve un registro de los bienes culturales? Aunque no es lo ideal, sí se puede levantar un registro poniendo empeño y cuidado. Para llevar a cabo dicha tarea, es necesario responder a una serie de preguntas que permitan la identificación del bien, ponerlas por escrito y guardar este documento para cuando se necesite usar la información”⁹.

⁹ Ministerio de Cultura

ACTIVIDADES

1. Identifica en tu localidad el patrimonio cultural descríbelo y acompáñalo con fotografías, dibujos y establece una propuesta para cuidarlo.

DESCRIPCION DEL PATRIMONIO CULTURAL	FOTOGRAFIAS O DIBUJOS

2. Identifica en tu localidad el patrimonio natural descríbelo y acompáñalo con fotografías o dibujos y establece una propuesta para cuidarlo.

DESCRIPCION DEL PATRIMONIO NATURAL	FOTOGRAFIAS O DIBUJOS

3. Observa en los medios de comunicación actividades relacionadas al patrimonio cultural selecciona una de ellas y descríbela.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

BIBLIOGRAFÍA

1. HERSKOITS-MELVILLE, J “El Hombre y sus obras” Fondo de Cultura México. 1982 página 89.
2. El comercio viernes 18 de mayo 2012
3. Ministerio de Cultura.

EXPLORACIÓN ONLINE

4. <https://www.cultura.gob.pe/sites/default/files/paginternas/tablaarchivos/04/1manualqueespatrimonio.pdf>

GLOSARIO

ATLESTISMO

Conjunto de disciplinas deportivas en la que se pone en juego la fuerza y la velocidad.

BELLAS ARTES

Se integra tres manifestaciones artísticas tradicionales: la pintura, la escultura y la arquitectura.

CEREMONIA

Son el vínculo que mantiene unida a la multitud y se desaparece el vínculo y la multitud cae en la confusión.

DRAMA

Palabra que tiene su origen en griego, que quiere decir acción, actualmente es la síntesis de la comedia y la tragedia.

MITOS

Como las prácticas y creencias mágico religiosas, se encuentran formando parte del contexto general de la ideología y cumplen funciones específicas en una sociedad.

BIBLIOGRAFIA

- Asamblea Nacional de Rectores.
 - Corporación editorial Chirre.
 - HOSPERS, Jhon. 1996. La conducta humana. España
 - Toro Montalvo, César – 1997. Mitos y leyendas del Perú. AFA. Perú.
 - Ediciones Santa Bárbara.
 - Maureen. A. (1960), Mar magia y misterio en Valdelomar.
 - Grains. E. 1989 Decoración especializado – Lima
 - UNMSM. Revista Stylo 1920 – Lima
 - UNESCO. 1998. La Educación del siglo XXI. Congreso Internacional.
 - UNESCO. 1999. Nuevas tecnologías de la educación II. OIE.
 - Taschen. G. 2002 – Maestros de la pintura. Ed. El Comercio – Lima.
 - M. Magallanes 1989 Historia de la Cultura Occidental. Ediciones distancia UIGV.
 - Gran Enciclopedia del Perú (1998). Lexus. España.
 - Silva S. Fernando (1986). Antropología. Universidad de Lima.
 - ICE. (2000) Colección desarrollo de personal y laboral. Costa Rica.
- www.protocolo.org
- Televisión Nacional. Video sobre cultura peruana.

Direcciones de Internet.