

1

Revista



CIENCIAS DEL DEPORTE Y POSTCONFLICTO



ENE- JUN 18

U. CUNDINAMARCA ♦ Facultad Ciencias Del Deporte

www.unicundi.edu.co

cienciasdeldeporteyedufisica@ucundinamarca.edu.co

Teléfono: (+57 1) 721 9220 | 781 0349

Generación Siglo XXI



CIENCIAS DEL DEPORTE Y POSTCONFLICTO

**Revista del programa Ciencias del Deporte y la
Educación Física
Universidad de Cundinamarca
Seccional Soacha**

DIRECTOR

Fernando Ardila Patiño

COMITÉ EDITORIAL

José Diego Beltrán

Fernando Ardila Patiño

Sandra Yulie González

COMITE CIENTÍFICO

Francy Mabel Moreno

Wilson Stanlin Bonilla

Manuel Millan

CORRECCIÓN

Olga Lucia Torres G.

DISEÑO DE CUBIERTA

Jeison Bautista

PERIODICIDAD

semestral: Enero-Junio

CORRESPONDENCIA

Universidad de Cundinamarca Seccional Soacha

Dirección: Diagonal 9 No. 4B-85

Teléfono: (+57 1) 721 9220 | 781 0349

cienciasdeldeporteyedufisica@ucundinamarca.edu.co

Distribución.

La distribución de la revista es de corte digital, gratuita. El contenido de este documento puede ser reproducido parcialmente para fines académicos o de difusión, citando la fuente. Cualquier otro tipo de reproducción requerida autorizada previa y expresa.

DIRECTORIO

Rector

ADRIANO MUÑOZ BARRERA
Tel: (1)8281483 Ext. 139/104
adrianoudec@ucundinamarca.edu.co

Secretaria General

SANDRA YULIET MONCADA CASANOVA
Tel: (1)8281483 Ext. 136/137
sgeneral@ucundinamarca.edu.co

Vicerrector Académico

ORLANDO BLANCO ZÚÑIGA
Tel: (1) 828 1483 Ext. 125 - 133
oblanco@ucundinamarca.edu.co

Vicerrectora Administrativa y Financiera

MYRIAM LUCÍA SÁNCHEZ GUTIÉRREZ
(Funciones Adscritas)
Tel: (1)8281483 Ezxt. 184/124
msanchez@ucundinamarca.edu.co

Director Programa Ciencias del Deporte y la Educación Física.

FERNANDO ARDILA PATIÑO
Teléfono: (1) 721 9220 | 781 0349
fardilap@ucundinamarca.edu.co

TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL

REVISTA CIENCIAS DEL DEPORTE Y POSTCONFLICTO

Fernando Ardila Patiño.....1-2

EVALUACIÓN DE LAS CARGAS AERÓBICAS EN EL PERIODO PREPARATORIO I EN UN MARCHISTA OLÍMPICO A TRAVÉS DE LAS PRUEBAS DE LACTATO

Jose Diego Beltran, Jorge Alexander Bejarano.....3-15

MANUAL DE LOGÍSTICA Y GESTIÓN DE EVENTOS PARA VACACIONES RECREATIVAS

Fernando Ardila Patiño.....16- 45

LA EDUCACIÓN ENTRE LA SUJECIÓN Y EL DEJAR HACER

William Javier Arias46- 48

ROL DEL DEPORTE EN EL DESARROLLO HUMANO

Olga Lucia Torres49-56

EDITORIAL

Lic. FERNANDO ARDILA P.

Director del Programa
Ciencias Del Deporte y la Educación Física.
fardilap@ucundinamarca.edu.co

Cuenta la leyenda que en el Olimpo, ese lugar donde residían los Dioses, cuando por fortuna los seres humanos tenían un pensamiento divergente, es decir antes de la llegada de las religiones monoteístas, allí en ese luminoso lugar vivían los DIOSES, esos seres hombres o mujeres inmortales, bellos, vigorosos, con facultades superiores a las de los mortales del común.

Allí en aquel lugar entre los dioses olímpicos; Uno de ellos, Ares, se conoció como el Dios de la Guerra, es decir representaba la encarnación de la brutalidad y la violencia, la confusión y los horrores, todo esto producto de las batallas que organizaba y libraba, personificaba la brutal naturaleza de la guerra, lo cual lo hacía impopular tanto entre los demás dioses como para los seres humanos, pero, finalmente era un Dios.

De esta manera, Ares, en virtud de su pasión por la guerra, era derrotado frecuentemente, como suele suceder en la guerra, siempre habra un derrotado. Seguramente las memorias tratan de evidenciar que la fuerza bruta, con o sin ideales de por medio, será siempre vencida. Ares o si se quiere leer, la guerra, no es invencible, ni siquiera frente a los mortales.

Así, no solo la guerra es Ares, también las mentiras y los engaños, como cuando se le acuso de la muerte del hijo de Poseidón, (Halirroto), acusación de la cual se liberó alegando que lo había matado porque intentó violar a su hija, Acipea. Al ser la palabra del Dios Ares, contra la palabra del Dios Poseidón, (puesto que ya que Halirroto estaba muerto). Aun cuando ningún Olímpico creía en las palabras de Ares, finalmente tuvieron que absolver al Dios de la guerra.

Aún más, su espíritu destructor se reflejaba incluso por medio de los estragos provocados con plagas y epidemias. Su capacidad destructora, salvaje y sanguinaria lo hacía ser odiado por otros dioses,

incluidos sus propios padres. Pero él era un Dios. Milenios después sigue viva la manifestación de Ares, a pesar del repudio social por la guerra, sigue la mentira, el engaño, pues la genética humana ha logrado transmitir esa costumbre del conflicto.

También vivía allí en el Olimpo, su hermana Atenea, quien representa la meditación y sabiduría justamente dentro del escenario de la guerra y protegía a los humanos de sus estragos, más exactamente, la Diosa de la guerra, la civilización, la sabiduría, la estrategia, las artes, la justicia y la habilidad. Ella es una de las principales deidades del Panteón Griego, haciendo parte de los doce dioses del Olimpo. Nacida adulta de la cabeza de Zeus, el Dios de Dioses, ella logra ser la preferida de Zeus, de esta manera se convierte en custodia del escudo, adornado con la horrorosa cabeza de la Gorgona Medusa, su 'égida' y el rayo, su arma principal. Siendo la Diosa de la guerra, siempre valoró más la inteligencia y la prudencia, que la violencia. Así las cosas, es promotora de la conciliación de los pleitos a través de medios pacíficos, civilización, sabiduría, estrategia, de las ciencias, de la justicia y de la habilidad.

Siendo así, para lograrlo, sus inventos, sus creaciones, fueron la flauta, la trompeta, el arado, el yugo para los bueyes, el carro, el barco y la olla de barro para cocinar. Además, fue la que enseñó a los mortales los números y a las mujeres las instruyó en la cocina el tejido y el hilado, Era imbatible en la guerra, ni el mismo Ares pudo derrotarla.

Igualmente, está reconocida protectora de ATENAS, nunca perdió batalla, ¿cómo hacerlo si era la Diosa de la estrategia, de la sabiduría, de la justicia?, quien más sino ella podría ser la protectora de varias ciudades y la vencedora de cualquier batalla de cualquier conflicto, pues también contaba con el espionaje dentro de sus poderes, con un porcentaje superior de las fuerzas dentro de sus ejércitos, quizá producto de la sabiduría. Por consiguiente hoy, desde este espacio, en compañía de los representantes de los Dioses, con la disposición de muchos mortales, la **Universidad de Cundinamarca, desde la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, concretamente desde el PROGRAMA DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FÍSICA**, con la sabiduría de ATENEA, y utilizando sus creaciones como herramientas de trabajo, es decir asumiendo el papel de “conciliadores de los pleitos a través de medios pacíficos” a través de la sabiduría, que es

nuestro legado de los dioses, enseñaremos a los pobladores de las zonas más afectadas por el conflicto armado, a utilizar la música como medio, pues para eso ATENEA se inventó la flauta, aprovechando el clima, el arado, el yugo para los bueyes, retornaremos a la tierra para cultivarla y aprovechar sus frutos y compartirlos.

Todo esto con la sabiduría de Atenea frente a los temas agropecuarios, y tal vez ayudados por el Dios Mercurio, para que renazca la economía en aquellas zonas, utilizando el carro o el barco (otros inventos de nuestra Diosa), movilizaremos personas para que retornen a sus tierras, movilizaremos cosechas y todo lo que permita reactivar estas zonas. Sin lugar a dudas volverá el calor a las ollas de barro o de cualquier metal para cocinar esos platos que suelen cocinar las abuelas, y la UDEC definitivamente estará allí presente con su **PROGRAMA DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FÍSICA**, para garantizar que, esas recetas ancestrales, no se pierdan y sean transmitidas de una generación a otra y que queden escritas para futuras generaciones. La UDEC con su **PROGRAMA DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FÍSICA**, estará presente en las zonas más afectadas por el conflicto recuperando el conocimiento de los antiguos para poder producir ropa con sus técnicas de tejido e hilado, claro todo ello con la sabiduría de ATENEA, según la leyenda.

Por tanto, la historia transcurrirá en este espacio que hoy se abre como revista, y la UDEC con su **PROGRAMA DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FÍSICA**, desarrollara un nuevo propósito desde allí y desde este momento con la revista; **CIENCIAS DEL DEPORTE Y POSCONFLICTO**.

De esta manera, logramos llevar a las zonas más afectadas por el conflicto nuestro conocimiento disciplinar, nuestra capacidad de escribir nuestras propias experiencias y las experiencias de otros, nuestra capacidad de construir y transmitir conocimientos, de enaltecer ideas para que se conviertan en proyectos, como vía de materialización, de promover emprendedores. En una frase "Compartir y construir saberes".

Para que de esta manera en las zonas con más necesidades, desde hoy y para siempre, únicamente se escuchen, gritos de alegría, se lancen productos para

celebrar cosechas, se tomen... un descanso, se hable de las zonas más productoras de.... deportistas, de alimentos, se vaya a la cárcel solo jugando parques, se escondan para ser encontrados en el juego de las escondidas, se corra, para no ser ponchados, y se mire por un pequeño hueco a hurtadillas para correr y gritar... UN DOS TRES POR MI Y POR TODOS MIS AMIGOS. Desde hoy y desde este espacio transformado en revista para estar más cerca de sus ojos, comprensión y acción, les invitamos a valorar más la inteligencia y la prudencia, que la violencia, les invitamos a convertirse en promotores de la conciliación de los pleitos a través de medios pacíficos. Les invitamos a ser representantes de la civilización, la sabiduría, la estrategia, de las ciencias, de la justicia y de la habilidad.

Siendo así, el símbolo que nos identificará será la capacidad de mirar a nuestro vecino, extender la mano, estrecharla, mencionar nuestro nombre y decirle, **me siento orgulloso de ser colombiano**.

FERNANDO ARDILA P.

Editor

EVALUACIÓN DE LAS CARGAS AERÓBICAS EN EL PERIODO PREPARATORIO I EN UN MARCHISTA OLÍMPICO A TRAVÉS DE LAS PRUEBAS DE LACTATO.

José Diego Beltrán Rodríguez¹

Jorge Alexander Bejarano Garavito²

Resumen

Esta investigación observa y describe la relación del plan de entrenamiento con respecto al desarrollo en campo, evaluado bajo parámetros de las áreas funcionales del lactato en:

Luis Fernando López, (marchista olímpico) dentro de su preparación para los Juegos Olímpicos Rio 2016. Para este propósito se estipuló el establecimiento de la V4 (Velocidad correspondiente a 4mmol/l) y se efectuaron siete tomas de lactato en el periodo preparatorio I, divididas en las etapas del macrociclo.

En conclusión, la investigación demuestra alta relación entre el plan escrito y el desarrollo dentro del trabajo en campo, como también una relación proporcional entre la velocidad del ritmo de carrera y la concentración de lactato.

Como sugerencia, se plantea aumentar las medidas de control de y evaluación del entrenamiento por medio de las tomas de lactato con mayor frecuencia, sobre todo en las áreas funcionales de menor intensidad, debido a posibles adaptaciones generadas por el organismo.

Palabras Claves: Lactato, marcha atlética, planificación del entrenamiento, áreas funcionales.

Abstract

This research observe and describe the relation of the training plan with respect to the development in the field, evaluated under parameters of lactate functional areas in Luis Fernando López (Olympic walker) in preparation for the Olympic Games Rio 2016, for this

purpose was stipulated Establishment of V4 (Velocity corresponding to 4mmol / l) and seven lactate intakes were made in preparatory period I, divided into the macrocycle stages.

In conclusion the research shows a high relation between the written plan and the development of field work, as well as a proportional relation between the speed of the race rhythm and the lactate concentration.

As a suggestion, it is proposed to increase the measures of control and evaluation of training through lactate intakes more frequently, especially in the lower intensity functional areas, due to possible adaptations generated by the organism.

Key Words: Lactate, athletic gait, training planning, functional areas.

Introducción

El alto rendimiento es un campo donde se destaca la exactitud, los datos objetivos, verificables y medibles que indican un correcto camino para llegar a los objetivos planteados en el ciclo de la vida deportiva, La necesidad de evaluar y controlar constantemente los estímulos dosificados e impuestos al deportista (carga de entrenamiento). La carga de entrenamiento con cada uno de sus componentes, naturaleza, magnitud, orientación y organización (Navarro 2001). Hacen parte del proceso para alcanzar los objetivos planteados y plasmados en un programa de entrenamiento, para este propósito se requiere de los instrumentos con la mayor precisión posible, con el fin de establecer información exacta del estrés metabólico generado por el esfuerzo del organismo al tratar de responder a una situación específica. Desde esta perspectiva es claro tanto para entrenadores como para la comunidad científica, que

una de las formas más efectivas de controlar y evaluar

la intensidad de la carga es a través de las mediciones de lactato (Rodríguez, 2010, pág. 58).

La importancia de la constante verificación del estrés metabólico se debe a la confirmación de las áreas funcionales para lograr las adaptaciones deseadas. “El entrenamiento bajo las áreas funcionales del lactato, son cargas de trabajo determinadas que producen modificaciones funcionales específicas, teniendo en cuenta el inicio de las teorías funcionales del entrenamiento”. (J de Hedeüs, 2007).

Sin embargo la observar la falta de validación del área funcional por prueba de lactato en Luis Fernando López, quien se prepara para las Olimpiadas Rio 2016 en su especialidad (marcha atlética), genera la incógnita de estar desarrollando el trabajo que se plantea en su macrociclo donde se incluye el entrenamiento bajo las zonas de lactato, siendo los indicadores externos (velocidad de ritmo de carrera y frecuencia cardiaca) las medidas más usadas para determinar la intensidad del entrenamiento.

El propósito de este proyecto fue aportar en la ampliación del conocimiento del lactato, como también establecer un precedente en descripción de la relación del plan de entrenamiento y el desarrollo en campo bajo las áreas funcionales de lactato en un Marchista Olímpico, debido al escaso aporte teórico que logre relacionar las variables (plan de entrenamiento, áreas funcionales de lactato y marcha atlética).

El objetivo de este proyecto es evaluar la aplicación de las cargas aeróbicas en el periodo preparatorio I, en el marchista olímpico Luis Fernando López, a través de pruebas de lactato, para poder describir la relación existente entre lo planificado y su desarrollo en campo y así lograr obtener información exacta y objetiva de los procesos de entrenamiento de alta competencia que se desarrollan a nivel nacional.

Métodos

La intención de este proyecto es describir la relación existente entre el plan escrito y el desarrollo en campo bajo el entrenamiento en las zonas de lactato, así lo menciona (Roberto Hernández Sampieri, 1991, pág. 70). “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, -comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”, por su parte (Dankhe, 1989) menciona que dentro de las propiedades del estudio descriptivo se encuentra el medir y evaluar, diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Sampieri, añade desde el punto de vista científico la descripción se sustenta en la medición. De esta manera dentro de un estudio descriptivo se selecciona una cuestión o una serie de ellas (en este caso las zonas de entrenamiento bajo las mediciones de lactato) y se mide cada una de ellas independientemente, para poder describir lo que se investiga.

Es así como se da la Selección del estudio de caso: De esta manera se elige este deportista por la importancia dentro del atletismo colombiano, como punto de referencia al ser atleta olímpico y con preparación para las olimpiadas Rio 2016.

Esta investigación es de corte transversal ya que expone (Briones, 2002, pág. 46) se desarrolla en un periodo corto de tiempo.

El desarrollo del estudio se compone de los siguientes pasos:

- a. Se establece el plan de entrenamiento por el entrenador Marcelino López, por medio de este, se establecen los volúmenes e intensidades del entrenamiento y los días de los test de lactato.
- b. Se realiza la toma de la V4, con el propósito de establecer la zona de lactato. seguido se realizan siete tomas de lactato, divididas en las

etapas; Fundamental intensivo, especial y competitivo del periodo preparatorio I

La duración de este proyecto se establece en un plan de 3 meses, donde el deportista tendrá tiempos de competencia fuera de la ciudad.

El análisis de las muestras se efectuará de forma descriptiva

Resultados

En los resultados obtenidos en las pruebas de lactato aplicados en las diferentes etapas del periodo preparatorio I:

- Se observó alta relación entre el plan escrito y el desarrollo de trabajo en campo, medido bajo las áreas funcionales de Lactato, en la mayoría de las tomas Luis Fernando se encontró en la zona indicada dentro del plan de entrenamiento para la sesión del día correspondiente, expresado así:

Toma de lactato V4								
Distancia 2000 metros								
Peso inicial:	60.6							
Peso final:	59.4							
Lactato basal:	1.1							
Tiempo por 400/200	Tiempo por 1.000 Mts	Tiempo planeado	Tiempo realizado	Velocidad Mt/Min	Velocidad (m/hr)	RPE(6-20) BORG	Frec. Cardíaca	Lactato (mmol/l)
2.05/1.02	5.13	10.26	10.21	191.6	11.500	SV	149	1.2
2.00/1.00	5.00	10.00	10.04	200.0	12.000	SV	147	1.6
1.55/57.5	4.48	9.36	9.37	208.3	12.500	MD	157	1.6
1.50/55.0	4.47	9.14	9.13	216.7	13.000	MD	163	2.9
1.46/53.0	4.26	8.53	8.54	225.0	13.500	MD	167	2.8
1.43/51.0	4.17	8.34	8.37	233.3	14.000	FT	172	2.7
1.39/50.0	4.08	8.16	8.17	241.7	14.500	FT	176	4.5
1.36/48.0	4.00	8.00	6.30	250.0	15.000	MF	178	5.6

ZONAS DE ENTRENAMIENTO		
Z1	REGENERATIVO	
Z2	EXTENSIVO	
Z3	POTENCIA ANAEROBICO	
Z4	UMBRAL ANAEROBICO	
Z5	MAXIMAL	
toma en:3'		5.3

se establece en el inicio del programa de entrenamiento con motivo de determinar la intensidad del ritmo de carrera en la planeación del Macro ciclo, Meso, Micro y posteriormente sea desarrollado en las sesiones de entrenamiento, para adquirir mejoras en el ritmo de la prueba, a través de las adaptaciones adquiridas por el entrenamiento bajo las zonas de lactato". (Ulrich Hartmann)

En el siguiente cuadro se puede observar la toma de la V4 o Velocidad de ritmo de carrera para una distancia dada como lo menciona Ulrich Hartmann:

4.1 Muestra de lactato 1

MICROCICLO No 15 25-31 ENERO							
SEMANA	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
MARCHA CONTINUA	18KM Z1		4KM Z1	10KM Z1	30KM Z2	10KM Z1	72KM
SESION INTERVALOS	5-4-3-2-1 KM Z3		TEST LACTATO				29KM
SESION CARRERA						MAQUINAS TREN INFERIOR	
SESION FUERZA						1HORA	
SESION VESPERTINA	6KM Z1	6KM Z1	DESCANSO	8KM Z1	8KM Z1		28KM
VOLUMEN TOTAL KM							129KM
toma de lactato							
Distancia: 30 Km							
Rec. Intervalo:							
Peso Inicial	60.8						
Peso final	59.3						
Lactato basal	1.0						
Tiempo por: 3,80 km	Metros	segundos/hora	segundos	Velocidad m/hr	Frec. Cardíaca	Lactato (mmol/l)	
18:20	3.800	3.600	1.100	12436			
18:10	3.800	3.600	1.090	12550			
17:40	3.800	3.600	1.060	12906			
17:20	3.800	3.600	1.040	13154	164	2.4	
17:29	3.800	3.600	1.070	12785			
17:24	3.800	3.600	1.044	13103			
17:28	3.800	3.600	1.078	12690			
17:01	3.400	3.600	1.021	11988	167	2.1	

Figura 4.1 Muestra de lactato número 1. Tomada en la sesión 6 del Microciclo 15

De acuerdo con la teoría, este microciclo pertenece a la planeación tradicional, se encuentra en el inicio de la segunda etapa del periodo preparatorio (etapa intensiva), donde se establece la base en busca de la forma deportiva, según Matveev; la característica principal de este, es elevar notablemente las posibilidades funcionales por medio del desarrollo de las cualidades físicas.

Se realiza la primera toma de lactato en el deportista en el microciclo numero 15 (figura 4.1) de la sesión del día sábado, en las horas de la mañana, el volumen de trabajo de esta es de 30Km, que los ejecuta en siete vueltas de 3.800 metros y una última de 3.400 metros para así cumplir con la carga planteada, el tiempo por vuelta varia sin ser una determinante en el trabajo y la prioridad es que se mantenga en el área funcional

4.2 Muestra de lactato 2

MICROCICLO No 17 08-14 Febrero						
SEMANA	LUNES	VIERNES	SABADO	TOTAL
MARCHA CONTINUA	20KM Z1		15KM Z1	12KM Z1	40KM Z2	122KM
SESION INTERVALOS		4X3000mt Z4				12KM
SESION CARRERA			8KM Z1			8KM
SESION FUERZA		TREN SUPERIOR		MAQUINAS TREN INFERIOR		
SESION VESPERTINA	8KM Z1	10KM Z1		8KM Z1		26KM
VOLUMEN TOTAL KM						168KM
toma de lactato						
Distncia: 40 Km						
Rec. Intervalo:						
Peso inicial	60.					
Peso final	59. 80					
Lactato basal	1.0					
Tiempo por: 3,80 km	Metros	segundos/hora	segundos	Velocidad m/hr	Frec. Cardiaca	Lactato(mmol/l)
18:10	3.800	3.600	1.090	12550		
17:22	3.800	3.600	1.042	13129		
17:42	3.800	3.600	1.062	12881		
17:45.	3.800	3.600	1.065	12845		
18:19	3.800	3.600	1.099	12448		
18:15	3.800	3.600	1.095	12493	144	1.4
18:18.	3.800	3.600	1.098	12459		
18:10	3.800	3.600	1.090	12550		
18:20	3.800	3.600	1.100	12436		
9:40	2000	3.600	580	12414	153	1.2

Figura 4.2

Muestra de lactato número 2. Tomada en la sesión 5 del Microciclo 17

aeróbica, basándonos en lo que denota Mazza (1995) al afirmar que, “Esta zona se establece de 2 a 4 mm/ml de lactato en sangre, eleva la resistencia de base y mantiene la potencia máxima.” Según esto, si el deportista logra estar dentro de este rango de mm/ml de lactato en sangre en la sesión, cumpliría con el objetivo planteado.

La toma consta de dos análisis:

- Al terminar la vuelta número cuatro, en la cual lleva un tiempo de una hora treinta minutos y treinta segundos y una distancia recorrida de 15.200 metros, el resultado de la prueba fue 2,4 mm/ml de lactato en sangre.
- La segunda toma se realiza en la vuelta número ocho, con un tiempo final de dos horas con veinte minutos y cincuenta y dos segundos y con la distancia total recorrida de los 30

kilómetros, obteniendo 2,2 mm/ml de lactato

en sangre.

Siendo así, Según los resultados de las dos tomas de lactato, en la sesión del día sábado, se confirma que el deportista está entrenando en la zona aeróbica estipulada según su plan de trabajo, apoyándonos en (Mora, 2010) que señala al lactato como método de alta fiabilidad para medir el estrés metabólico.

En este microciclo se observan un aumento similar de las cargas en comparación con el microciclo anterior, esto se explica de la siguiente manera, según Matveev, debido a la tendencia general de la dinámica de la carga, se caracteriza por un aumento progresivo del volumen con mayor énfasis que en la intensidad, también vale la pena resaltar la inclusión de los ejercicios que pretenden desarrollar la resistencia de fuerza, estas son necesarias para establecer una firme base de la forma deportiva.

La segunda toma de lactato se hace en el microciclo número 17 de la sesión del día sábado, evaluando las cargas aeróbicas bajo las áreas funcionales de lactato, el volumen de trabajo de esta es de 40Km, que los ejecuta en nueve vueltas de 3.800 metros más 2000 metros para así cumplir con la distancia planteada, el tiempo por vuelta varía sin ser una determinante en el trabajo y la prioridad es que se mantenga en el área

funcional aeróbica, con una tarea precisa de mantener la zona en 2 mm/ml de lactato en sangre, basándonos en lo que denota Mazza (1995) al afirmar que, su trabajo tiene como dirección aumentar la capacidad aeróbica. Según esto, si el deportista logra estar dentro de este rango de mm/ml de lactato en sangre en la sesión, cumpliría con el objetivo planteado.

La toma consta de dos análisis:

- Al terminar la vuelta número seis, en la cual lleva un tiempo de una hora con cuarenta y cinco minutos y treinta y tres segundos y distancia recorrida de 22.800 metros, el resultado de la prueba fue 1,4 mm/ml de lactato en sangre.
- La segunda toma se realiza terminados los dos mil metros restantes y el resultado es de 1,2 mm/ml de lactato en sangre, con un tiempo final de dos horas cincuenta y dos minutos y un segundo y una distancia total recorrida de los 40 kilómetros.

Es así como, según los resultados de las dos tomas de lactato, en la sesión del día sábado, se infiere que el deportista no logra llegar a la zona de trabajo propuesta para la sesión del día sábado, por lo que se hace la observación con el entrenador Marcelino Pastrana y con el atleta, para encontrarse en la zona adecuada de 2 mm/ml de lactato en sangre y teniendo en cuenta el resultado del test de V4, el deportista debe estar marchando a una velocidad superior a 12.500 mt/hr y menor a 13.000 mt/hr.

En cuanto a las respuestas fisiológicas del deportista se deduce que al ser un atleta con varios años de entrenamiento en la especialidad de resistencia aeróbica, puede oxidar y usar el lactato como fuente energética así como lo menciona Brooks (1985), por lo que no es fácil encontrar altas concentraciones de la sustancia en el musculo. Por lo tanto, se sugiere aumentar el ritmo de la marcha como un indicador de la intensidad durante las sesiones que requieran encontrarse en la zona de 2 mm/ml de lactato en sangre.

4.3 Muestra de lactato 3

MICROCICLO No 19 22-28 Febrero						
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	SABADO	TOTAL
MARCHA CONTINUA	18KM Z1		22KM Z1	10KM Z1	20KM Z2	80KM
SESION INTERVALOS	4X3000mt Z4					26KM
SESION CARRERA			8KM Z1			8KM
SESION FUERZA	TREN SUPERIOR					
SESION VESPERTINA	8KM Z1	6KM Z1		8KM Z1		30KM
VOLUMEN TOTAL KM						144KM
Toma de lactato						
Distancia: 12Km						
Rec. Intervalo:						
Peso inicial	60.1					
Peso final	60.2					
Lactato basal	1.0					
Tiempo por: 3000 mt	Metros	segundos/hora	segundos	Velocidad m/hr	Frec. Cardiaca	Lactato(mmol/l)
	12:35	3.000	3.600	755	14305	
	12:32	3.000	3.600	752	14362	172
	12:30	3.000	3.600	750	14400	
	12:32	3.000	3.600	752	14362	175

Figura 4.3

Muestra de lactato número 3. Tomada en la sesión 2 del Microciclo 19

Este microciclo es de tipo pre competitivo debido al challenger de marcha en México (competencia preparatoria), que se relazara la siguiente semana a la presente; la característica de este microciclo es preparar al atleta para la competencia como lo expone V. Raposo (2005), “estos microciclos pueden centrarse en la producción del régimen de futuras competiciones”.

La tercera toma de lactato se hace en el microciclo número 19 de la sesión del día Martes, evaluando las cargas aeróbicas de alta intensidad bajo las áreas funcionales de lactato, el volumen de trabajo de esta es de 12 Km, que los ejecuta en cuatro vueltas de 3.000 metros más, con recuperaciones de dos minutos por vuelta, el tiempo por vuelta varia levemente sin ser una variable que determinante en el presente proyecto. El objetivo de la sesión es mantener el esfuerzo en el área funcional aeróbica de 4mm/ml de lactato en sangre, basándonos en lo que denota Olbrecht (1985) al afirmar que, “su trabajo tiene como dirección desplazar el umbral láctico”, Según esto, si el deportista logra estar dentro de este rango de mm/ml de lactato en sangre en la sesión, cumpliría con el objetivo planteado.

La toma consta de dos análisis:

- Al terminar la vuelta número dos, en la cual lleva un tiempo veinticinco minutos con siete segundos y distancia recorrida de 6.000 metros, el resultado de la prueba fue 4,4 mm/ml de lactato en sangre.
- La segunda toma se realiza terminados los 6.000 metros restantes y el resultado es de 4,2 mm/ml de lactato en sangre, con un tiempo final de cuarenta minutos y ocho segundos y una distancia total recorrida de los 12 kilómetros.

De esta manera, según los resultados de las dos tomas de lactato, en la sesión del día martes, se observa que el deportista logro llegar a la zona de trabajo propuesta para la sesión de ese día, por lo que se hace deduce que este trabajo ayuda a desplazar el umbral de lactato, ya que como lo menciona

A. Mader (1986) “ la concentración de este metabolito en el músculo tendrá concentraciones más bajas a intensidades más altas, con lo que de estima que se eleva el umbral de lactato”.

4.4 Muestra de lactato 4

MICROCICLO No 21 7-13 Marzo						
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO	TOTAL
MARCHA CONTINUA	VIAJE COL	12KM Z1	15KM Z1	12KM Z1	20KM Z2	84KM
SESION INTERVALOS						
SESION CARRERA						
SESION FUERZA				FUERZA GENERAL		
SESION VESPERTINA		6KM Z1	6KM Z1	6KM Z1		24KM
VOLUMEN TOTAL KM						108KM
toma de lactato						

Distncia: 12Km						
Rec. Intervalo:						
Peso inicial	60.4					
Peso final	60.2					
Lactato basal	1.0					
Tiempo por: 2000 mt	Metros	segundos/hora	segundos	Velocidad m/hr	Frec. Cardiaca	Lactato(mmol/l)
10:00	2.000	3.600	600	12000		
9:50	2.000	3.600	590	12203		
9:55	2.000	3.600	595	12101	145	1.2
10:05	2.000	3.600	605	11901		
9:40	2.000	3.600	580	12414		
9:54	2.000	3.600	594	12121	148	1.1

Figura 4.4

Muestra de lactato número 4. Tomada en la sesión 2 del Microciclo 21

Este microciclo es de carácter de recuperación, como lo menciona V. Raposo (2005) “Este microciclo surge normalmente al final de una serie de microciclos de choque o de un periodo de competencias”, su principal objetivo es proporcionar un proceso de recuperación en el organismo que provocará mejores posibilidades de adaptación. Como se observa en el micro ciclo numero 21 el volumen e intensidad semanal disminuyen en comparación con las anteriores.

La cuarta toma de lactato se hace en la sesión del día Martes, evaluando la carga aeróbica de baja intensidad correspondientes a las áreas funcionales de lactato, el volumen de trabajo de esta es de 12 Km continuos, que los ejecuta en 6 vueltas de 2.000 metros para completar el volumen de la sesión, el objetivo de la sesión es mantener el esfuerzo en el área funcional aeróbica de 1 mm/ml de lactato en sangre, basándonos en lo que denota Mazza (1995) afirma que, este trabajo tiene como objetivo la remoción y oxidación

del ácido láctico residual.

La toma consta de dos análisis:

- Al terminar la vuelta número tres, en la cual lleva un tiempo de veintinueve minutos y cuarenta y cinco segundos y una distancia recorrida 6.000 metros, el resultado de la prueba fue 1,2 mm/ml de lactato en sangre.
- La segunda toma se realiza terminados los 2.000 metros de la última vuelta tiene como resultado 1,1 mm/ml de lactato en sangre, con un tiempo final de cincuenta y nueve minutos con veinticuatro segundos y una distancia total recorrida de los 12 kilómetros.

De esta manera, según los resultados de las dos tomas de lactato, en la sesión del día martes, se observa que el deportista logro llegar a la zona de trabajo propuesta para la sesión de ese día, por lo que se deduce que este trabajo ayuda a remover el lactato residual por los anteriores microciclos y competencia.

4.5 Muestra de lactato 5

MICROCICLO No 22 14-20 Marzo								
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
MARCHA CONTINUA	18KM Z1		22KM Z1		10KM Z1	25KM Z2	10K M Z1	85KM
SESION INTERVALOS		6X2000mt Z4		4X3000 Z4				24KM
SESION CARRERA			8KM Z1		MAQUINAS TREN INFERIOR			8KM
SESION FUERZA		TREN SUPERIOR						
SESION VESPERTINA	8KM Z1	8KM Z1		8KMZ1	8KM Z1			32KM
VOLUMEN TOTAL KM								149KM
toma de lactato								

Distncia:	12Km
Rec. Intervalo:	
Peso inicial	60.4
Peso final	60.2
Lactato basal	1.0

Tiempo por: 2000 mt	Metro s	segundos/hora	segundo s	Velocida d m/hr	Frec. Cardiaca	Lactato(mmol/l)
8:06	2.000	3.600	486	14815		
8:05	2.000	3.600	485	14845		
8:08	2.000	3.600	488	14754	174	4.3
8:06	2.000	3.600	486	14815		
8:07	2.000	3.600	487	14784	173	4.9
8:06	2.000	3.600	486	14815		

Figura 4.5 Muestra de lactato número 5. Tomada en la sesión 2 del Microciclo

Este microciclo pertenece a la etapa especial, donde se observa un aumento progresivo y discontinuo de la intensidad sobre el volumen, esta etapa tiene como objetivo preparar al deportista para la prueba específica, aprovechando la resistencia adquirida en las anteriores etapas, tal cual lo expone Matveiev en las características de los periodos del entrenamiento mencionados con anterioridad.

La quinta toma de lactato se ejecuta el día martes, observando las cargas aeróbicas de alta intensidad correspondientes a las áreas funcionales del lactato, el volumen de trabajo es de 12 Km dividido en seis intervalos de 1 minuto de recuperación, el objetivo de la sesión corresponde a potenciar los mecanismos de producción y remoción de lactato así como lo menciona Mazza en la tabla 6, al mismo tiempo Brooks explica, desde la fisiología la remoción y oxidación del lactato para que este sea usado como fuente energética y así el deportista logre desplazar la curva de lactato hacia la derecha, esto significa que el deportista tardara más tiempo en acumular altas cantidades de lactato a mayor tiempo de alta intensidad, por consiguiente se espera que este tipo de trabajo mejore su velocidad de ritmo de carrera para la prueba.

La toma consta de dos análisis:

- Al terminar la repetición número tres, en la cual lleva un tiempo de veintiséis minutos y diecinueve segundos y una distancia recorrida 6.000 metros, el resultado de la prueba fue 4,3 mm/ml de lactato en sangre.
- La segunda toma se realiza terminados los 2.000 metros de la última vuelta tiene como resultado 4,9 mm/ml de lactato en sangre, con un tiempo final de cincuenta y tres minutos y treinta y ocho segundos, con una distancia recorrida de 12000 mt.

De esta manera, según los resultados de las dos tomas de lactato, en la sesión del día martes, se observa que el deportista logro llegar a la zona de trabajo propuesta para la sesión, por lo que se deduce que este trabajo generara el aumento de la velocidad para el deportista, claro está que debe generar más repeticiones de este trabajo con el propósito de mejorar el tiempo de la marca..

4.6 Muestra de lactato 6

MICROCICLO No 24 28-03 Abril						
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO	TOTAL
MARCHA CONTINUA	18KM Z1		22KM Z1	12KM Z1	20KM Z2	72KM
SESION INTERVALOS		7x2000 Z4				26KM
SESION CARRERA			8KM Z1			8KM
SESION FUERZA		TREN SUPERIOR				
SESION VESPERTINA	8KM Z1	6KM Z1		8KM Z1		30KM
VOLUMEN TOTAL KM						136KM
Toma de lactato						
Distncia: 20 Km						
Rec. Intervalo:						
Peso inicial	60.					
Peso final	59. 80					
Lactato basal	1.0					
Tiempo por: 3,80 km	Metros	segundos/hora	segundos	Frec. Cardiaca	Frec. Cardiaca	Lactato(mmol/l)
18:15	3.800	3.600	1.095	12493		
17:53	3.800	3.600	1.073	12749		
17:30	3.800	3.600	1.050	13029	158	2.2
17:32	3.800	3.600	1.052	13004		
17:33	3.800	3.600	1.053	12991		
4:36	1.000	3.600	276	13043	160	2.4

Figura 4.6

Muestra de Lactato número 6. Tomada en la sesión 5 del Microciclo 24.

Este microciclo pertenece a la etapa especial, sin embargo se debe tener en cuenta que la semana siguiente tiene competencia de Challenger de marcha, por lo tanto se podría llamar microciclo de aproximación, este tiene como característica preparar al deportista para las condiciones de la competencia, sus cargas son muy parecidas a la de competencia.

La sexta toma de lactato se ejecuta el día sábado, observando las cargas aeróbicas de media intensidad correspondientes a las áreas funcionales del lactato, el volumen de trabajo es de 20 Km continuos, el objetivo de la sesión corresponde a simular la situación de competencia y fisiológicamente según Mazza trabajar la capacidad aeróbica.

La toma consta de dos análisis:

- Al terminar la vuelta número tres, en la cual lleva un tiempo de cincuenta y tres minutos y cincuenta y ocho segundos y una distancia recorrida 11.400 metros, el resultado de la prueba fue 2,2 mm/ml de lactato en sangre.
- La segunda toma se realiza terminados los 1000 metros del último tramo tiene como

resultado 2,4mm/ml de lactato en sangre, con un tiempo de una hora y treinta y tres minutos con diecinueve segundos, con una distancia recorrida de 20 Km.

Es así, como este tiempo está lejos de su marca registrada en Daegu 2011 donde realizo un tiempo de una hora veinte minutos y treinta y ocho segundos, claro está que se debe tener en cuenta que el objetivo de la sesión estaba planteado en 2 mm/ml de lactato, por lo tanto, su intensidad es moderada.

Ahora según los resultados de las dos tomas de lactato, en la sesión del día sábado, se infiere que el deportista logro llegar a la zona de trabajo propuesta y pudo mantenerla por toda la sesión.

4.7 Muestra de lactato 7

MICROCICLO No 26 18-24 Abril								
SEMANA	LINES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL
MARCHA CONTINUA	18KM Z1		22KM Z1		12KM Z1	25KM Z2	10KM Z1	87KM
SESION INTERVALOS		6x2000 Z4		12x1000 Z4				24KM
SESION CARRERA			8KM Z1					8KM
SESION FUERZA		TREN SUPERIOR						
SESION VESPERTINA	8KM Z1	8KM Z1		8KM Z1	8KM Z1			32KM
VOLUMEN TOTAL KM								151KM
Toma de lactato								
Distncia: 12Km								
Rec. Intervalo:								
Peso inicial	60.10							
Peso final	60.							
Lactato basal	1.0							
Tiempo por: 2000 mt	Metros	segundos/hora	segundos	Velocidad m/hr	Frec. Cardiaca	Lactato(mmol/l)		
8:06	2.000	3.600	486	14815				
8:05	2.000	3.600	485	14845				
8:05	2.000	3.600	485	14845	176	4.5		
8:06	2.000	3.600	486	14815				
8:06	2.000	3.600	486	14815	173	4.8		
8:06	2.000	3.600	486	14815				

Figura 4.7

Muestra de lactato número 7. Tomada en la sesión 2 del Microciclo 26.

Este microciclo pertenece a la etapa competitiva, su función según Matvieev es mantener la forma deportiva una vez adquirida, prolongarla por el periodo de competencias de gran importancia, como lo es en este caso el Campeonato mundial de marcha que se realizara en las dos semanas siguientes en Poděbrady Republica Checa.

Las características que determinan estos microciclos son el trabajo con cargas menores con las que se ha alcanzado la forma deportiva y su dinámica está planteada en ejecutar sistemáticamente cargas relativamente pequeñas, alternadas por cargas grandes y máximas tal cual lo presenta la tabla número 7.

La séptima toma de lactato se hace en el microciclo número 26 de la sesión del día martes evaluando la carga aeróbica de alta intensidad bajo las áreas funcionales de lactato, el volumen de trabajo de esta sesión es de 12Km, y los ejecuta en seis intervalos de 2000 metros, con una recuperación de 40 segundos entre cada repetición, el tiempo por vuelta varia sin ser una determinante en el trabajo y la prioridad es que se mantenga en el área funcional aeróbica de alta intensidad, con una tarea precisa de mantener la zona en 4 mm/ml de lactato en sangre, basándonos en lo que denota Mazza (1995) al afirmar que, " su trabajo tiene como dirección de mejorar el metabolismo de producción y remoción de lactato", Según esto, si el deportista logra estar dentro de este rango de mm/ml de lactato en sangre en la sesión, cumpliría con el objetivo planteado.

La toma consta de dos análisis:

- Al terminar la vuelta número tres, en la cual lleva un tiempo de veinte cinco minutos y treinta y seis segundos y una distancia recorrida de 6000 metros, el resultado de la prueba fue 4,5 mm/ml de lactato en sangre.
- La segunda toma se realiza en la quinta vuelta con un tiempo recorrido de cuarenta y ocho minutos tres segundos y una acumulación de

lactato de 4,8 mm/ml de lactato en sangre, finaliza la sesión con un tiempo de cincuenta y seis minutos y cuarenta y tres segundos.

De esta manera, según los resultados de las dos tomas de lactato, en la sesión del día martes en la sesión de la mañana, se infiere que el deportista no logro llegar a la zona de trabajo propuesta para este día.

En cuanto a las respuestas fisiológicas del deportista se infiere que al pasar por la fluctuación de las curvas del volumen y la intensidad dentro del proceso de entrenamiento para lograr un mejor tiempo de marca ha logrado desplazar su curva de acumulación de lactato hacia la derecha y por tal motivo la intensidad a la que este deportista puede ejecutar las repeticiones es de alta velocidad y con gran resistencia a la fatiga, esto se debe al trabajo progresivo del entrenamiento buscando la forma deportiva, adquirida en este periodo preparatorio I.

Discusión

En la presente investigación se demuestra una relación del 90% entre la planificación escrita y el desarrollo del trabajo en campo, ya que de las siete pruebas de lactato ejecutadas seis fueron acertadas, dándose de la siguiente manera:

En la primera toma de lactato el día sábado en el microciclo quince la sesión se planteó en la zona 2 del área funcional aeróbica, Luis Fernando logra mantenerse dentro de la zona en las dos tomas efectuadas.

En la segunda prueba de lactato el día sábado en el microciclo diecisiete en la sesión se planteó en la zona 2 del área funcional aeróbica, Luis Fernando no logro la intensidad del ritmo adecuado para hallar la zona adecuada.

En la tercera toma de lactato el día martes en el microciclo diecinueve la sesión en las horas de la mañana en la pista de atletismo se planteó en la zona 4 del área funcional aeróbica, Luis Fernando logra

mantenerse dentro de la zona en las dos tomas efectuadas.

En la cuarta toma de lactato el día martes en el microciclo veintiuno la sesión en las horas de la mañana en el parque Simón Bolívar, se planteó en la zona 1 del área funcional aeróbica, Luis Fernando logra mantenerse dentro de la zona en las dos tomas efectuadas.

En la quinta toma de lactato el martes en el microciclo veintidós la sesión en las horas de la mañana en la pista de atletismo se planteó en la zona 4 del área funcional aeróbica, Luis Fernando logra mantenerse dentro de la zona en las dos tomas efectuadas.

En la sexta toma de lactato el día sábado en el microciclo veinticuatro la sesión en las horas de la mañana en el parque Simón Bolívar, se planteó en la zona 2 del área funcional aeróbica, Luis Fernando logra mantenerse dentro de la zona en las dos tomas efectuadas.

En la séptima toma el lactato el día martes en el microciclo veintiséis la sesión en las horas de la mañana en la pista de atletismo se planteó en la zona 4 del área funcional aeróbica, Luis Fernando logra mantenerse dentro de la zona en las dos tomas efectuadas.

Es así como, los datos indican que si existe estrecha relación del plan escrito y el desarrollo del entrenamiento en campo bajo las zonas de lactato, sin la verificación constante del área funcional, debido a que la velocidad de ritmo de carrera presenta una herramienta útil al momento de predecir la ubicar la zona de lactato, una vez sea a establecida la V4.

Por lo tanto, la toma del test de lactato (V4) al igual que las tomas de periódicas de la sustancia son fuente valiosa de información en la medida que se respete el tiempo en que se generan las adaptaciones fisiológicas.

Por tal motivo las pruebas objetivas y subjetivas en conjunto son herramientas que potencian el

rendimiento de los atletas.

Sin embargo, se sugiere aumentar las medidas de control de y evaluación del entrenamiento por medio de las tomas de lactato con mayor frecuencia, sobre todo en las áreas funcionales de menor intensidad, debido estas son de mayor dificultad de ubicar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. Alcalá, I; Beltrán, C; González, R; y Martínez, J. (2012). ITF Coaching and Sport Science Review, volumen 58 (20), pp. 11-13.
2. Ávila, F. y Moreno, F.J. (2001). La importancia del trabajo de fuerza como medio de compensación y adaptación neuromuscular en la iniciación deportiva. *apunts Educación Física y Deportes*, volumen (65), pp. 26-31.
3. Ávila, F. y Sanz, D. (2003). Aplicación del entrenamiento de la fuerza en el tenis, la importancia del control del movimiento. *educación física y deportes Apunts, Entrenamiento deportivo*, volumen (71), pp. 89-91.
4. Baiget, V. E. (2011). Entrenamiento de la fuerza orientado a la mejora de la velocidad de golpeo en tenis. *Journal of Sport and Health Research*, volumen (3), pp. 229-244.
5. Calatrava, M. (2005). Importancia de la Estabilidad Lumbo-Pélvica en el Deportista. *Medicina y Tenis 'on-line'*, volumen (5), número 26.
6. Cardoso, M. A. (2005). Strength Training in Adult Elite Tennis Players. *National Strength and Conditioning Association*, volume (27), pp. 34-41.

8. Chamorro, C.B; Garrido, R.P; Giménez, A.R.; Mas, J.M; y Poveda, E.J. (2007). Valoración de
7. Comellas, J y López, P. (2001). Análisis de los requerimientos metabólicos del tenis. *Revista Apunts Educao fisica y esports*, volumen (65), pp. 61-62.
8. la fuerza útil en tenis. *Apunts Medicina del esport*, volumen (154), p.p. 8-7.
9. Chulvi, M. I. (2011). Fundamentos biomecánicos de los dispositivos para el entrenamiento de fuerza: una revisión. *Scientia: revista multidisciplinar de ciencias de la salud*, Volumen (16), pp. 26-39.
10. Domínguez, R. P y Gayte, E. E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, volumen (9), pp. 61-68
11. García, L.D; Herrero, J.A. y De Paz Fernández, J.A. (2003). Metodología del entrenamiento pliometrico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, volumen (12), pp. 190-204
12. Jiménez, A. Dr, y Paz, J.A. Dr. (2004). La Periodización en el entrenamiento de la fuerza. *Revista Digital Buenos Aires*, volumen (72). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.
13. Kerr, A. (2015). Las demandas fisiológicas del tenis y como entrenarlos: un estudio de caso de una jugadora de tenis sub elite femenina (texto en inglés). *Journal of Australian Strength and Conditioning*, volumen (23), pp. 25-37.
14. Kibler, B. Dr. (2006). Fundamentos para la Generación de Potencia en el Tenis, el Jugador de 4000 Watts. *Medicina Deportiva Aplicada al Tenis*, volumen (2). Maquirriain J, Pluim B, Ghisi JP (editores), (2006), volumen (4), número 31.
15. Macri, A.C. (2005). La importancia de combinar contracciones musculares para el entrenamiento de fuerza en el juego de tenis en niños de 11 a 12 años. *Journal of Physical Activities*, volumen (7).
16. Moya, M; Torres, L. y Sánchez, P. (2011). Análisis de la exigencia competitiva del tenis en jugadores adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, Volumen 3(1), pp.71-78.
17. Naclerio, F. (2004). El volumen en los entrenamientos de contra resistencias. *Revista digital Buenos Aires*, volumen (74). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
18. Romero, H. (2005). Test Romero para la medición de la fuerza específica de los jugadores de tenis. *Revista Digital Buenos Aires*, volumen (85). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
19. Sánchez, B. J. (2012). Planificación de sesiones de entrenamiento para jóvenes tenistas 8-12 años. E más F, *Revista Digital de Educación Física*, volumen (18).
20. Sanchis, J. M. (2002). Efectos de la competición sobre la fuerza dinámica máxima en un jugador de tenis de élite, Estudio de un caso. *Revista Apunts educacio fisica i esports, Rendimiento y Entrenamiento*, volumen (67), pp.28-44.
21. Sosa, S. (2001). La preparación física en el tenis de alto nivel. *Revista Apunts educacio fisica i esports*, pp. 166-173.

22. Verkhoshansky, Y. (2004). *Súper Entrenamiento*. Segunda Edición, España; Barcelona. Editorial: Paidotribo.
23. Vretaros, A. (2003). Aspectos de la fuerza muscular y sus posibles implicaciones en el campo de los jugadores de tenis. *Revista Digital Buenos Aires*, volumen (64). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.

Notas

- ¹ Lic. Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, Magíster en Pedagogía de la Cultura Física. Master en Actividades Acuáticas Universidad de Valencia España. En la actualidad, es docente de la Maestría en Ciencias del Deporte en la Universidad Ciencias aplicada y ambientales UDCA y entrenador de alto rendimiento Compensar.

Diegoentto@gmail.com

- ² Jorge Alexander Bejarano Garavito

Estudiante de la Universidad de Cundinamarca

jorge.iddqd@hotmail.com

MANUAL DE LOGÍSTICA Y GESTIÓN DE EVENTOS PARA VACACIONES RECREATIVAS

FERNANDO ARDILA PATIÑO¹

RESUMEN

El presente manual es un aporte a los programas de vacaciones recreativas, tan crecientes y posicionados en el país; busca brindar un orden a los programas, desde su planeación hasta el final de su ejecución en términos de logística y organización, factores estos, comunes a todo programa.

Nace de la observación y acompañamiento a diferentes programas en diferentes ciudades de Colombia en época de vacaciones de verano, después de analizar y sintetizar los factores comunes se plasman en este manual, como ruta básica para los programas.

Pretende éste manual dejar parámetros estandarizados para los programas de vacaciones recreativas, como insumo básico dentro de la parte mecánica de éstos, con lo cual los programas tendrán garantizados los mínimos fundamentales para su ejecución, control y reducción de riesgos.

ABSTRAC

This manual is a contribution to recreational vacation programs (summer camps), as growing and positioned in the country, seeks to provide an order to the programs, from planning to the final execution in terms of logistics and organization, as these factors are common every program.

Born out of observation and accompaniment to different programs in different cities of Colombia in the summer holiday season, after analyzing and synthesizing the common factors are reflected in this manual as basic route for programs.

Leave this manual contribute standardized parameters for recreational holiday programs, as a basic input in

the mechanical part of them, which they shall be guaranteed the minimum programs essential to its execution, control and risk reduction.

MANUAL DE LOGISTICA Y GESTION DE EVENTOS PARA VACACIONES RECREATIVAS

INTRODUCCIÓN

La generación de 1965, quizá fue la última generación que vivió en una cuadra compuesta de casas y con tienda de la esquina, posiblemente fue la última generación que cuando pasaban frente a la casa los amigos chiflaban, y entonces ese, era el “santo y seña” para salir a jugar, jugaban a las escondidas, a los ponchados, yermis, la lleva, carreras de caballos entre otros.

También ésta generación jugó futbol con balones que apenas tenían dos o tres tapitas de cuero pegadas tan solo conservaba el balón ese caucho envuelto que le daba forma esférica o algo similar a una esfera, de todos modos en aquella época la diversión no exigía mucha estética. Los zapatos y pantalones rotos eran el uniforme ideal para aquellos encuentros taquilleros sin precedentes, incluso el uniforme del colegio sirvió de dotación emergente en algunas ocasiones.

Aquella generación creo aquella popular frase de “mami 5 minuticos másssssss porfa” pues retirarse de aquellos juegos de la calle era un dolor, apenas tolerable para ser humano alguno, minutos que por lo general se convertían en horas, que jamás fueron suficientes para divertirse con los amigos de la cuadra, mas técnicamente conocidos como vecinos. El vecino y la calle del frente fueron y constituyeron la logística básica de recreación, para esta generación que aprendió a ganar y a asumir la derrota, pues se sabía que otro día en la misma calle y con los mismos vecinos se tendría la oportunidad de ponchar al otro y de ese modo igualar la serie o ponerla a favor nuestro.

Y así poco a poco ésta generación construyo su mente, su cuerpo y sus relaciones sociales con sus pares con la logística que le proveía la civilidad.

Las ciudades cambiaron, la cuadra desapareció en cambio nacieron de la tierra unos imponentes e inmensos bloques llamados edificios, entonces la calle desapareció y el parque fue cambiado por un pasamanos y un rodadero, el pasto por cemento y lo llamaron parque o zona de recreación, de pronto un buen día apareció una maquina con pantalla y palanca y unas cositas que bajaban esperando que se les disparara, no sé qué, con un botón encima de la mesa y ellos desaparecían y le llamaron marcianitos.

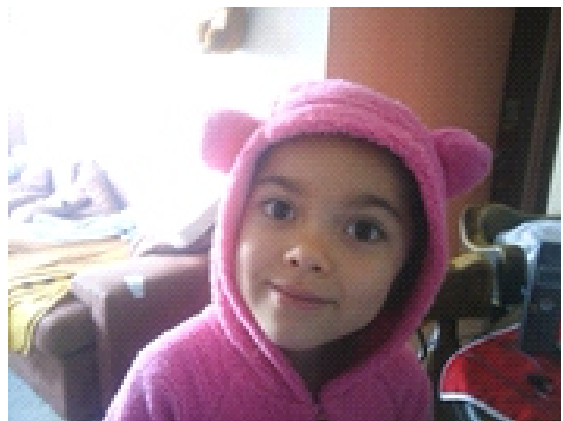
Igualmente la mamá empezó a salir de casa a trabajar y la familia desapareció, entonces los marcianitos nos invadieron y trajeron otros amigos de ellos y la diversión se empezó a desarrollar frente a una pantalla, trajeron a pac man a Mario Bross y otros que no han podido derrotar las generaciones actuales, porque aquellos que jugaban en la calle no pudieron y les dejaron ese problemita a las generaciones siguientes.

Posiblemente fue la generación que dejo de jugar en la calle y no pudo dominar los llamados video juegos, entonces esa generación de 1965 creció y se convirtieron en padres de otra generación y recordaron que jugar en la calle era bueno; Pero ya no había ni calle ni vecinos, entonces buscaron donde jugarán sus hijos y donde pudieran divertirse, y encontraron las cuadras llenas de máquinas y estructuras gigantes donde los niños se subían y gritaban y la generación de 1965 entendió que se estaban divirtiendo.

A los trabajos llegaron personas y ofrecieron programas de recreación y la generación de 1965 entendió que ofrecían recreación y accedió a pagar para que sus hijos se recrearan pues sabían que era bueno. Y cuando la generación de 1965 vió como se divertían sus hijos, encontró parque temáticos, granjas ecológicas, ecoturismo y toda suerte de medios donde l

as generaciones posteriores a la suya se divierten, entonces la generación de 1965 entendió que una forma para que las nuevas generaciones tengan contacto con el vecino, jueguen y se diviertan, formen sus cuerpos, sus mente y socialicen, es por medio de los programas de vacaciones recreativas los cuales han crecido de tal forma que la generación de 1965 entendió que se requieren personas expertas en diferentes disciplinas para que esos programas se mantengan, crezcan, mejoren y posiblemente y solo posiblemente se le pueda ganar una batalla a los marcianitos, Los otros amigos de ellos, a pac man a Mario Bross y a todos esos, que por no estar la familia unida, han logrado invadir nuestros hogares impidiendo que los niños salgan a jugar a la calle, se vean con el vecino, unten sus manos con tierra, se sequen la cara con la manga del saco, se suenen los mocos con el revés del saco y digan..... “mami 5 minuticos mássssss porfaaaa”

A todos esos expertos que hacen lo posible porque los eventos de vacaciones recreativas crezcan, mejoren, se mantengan, espero estas líneas les inspiren y aporten para su trabajo y que en algo contribuyan estas líneas para que las futuras generaciones prueben y vivan esas maravillosas experiencias en la calle con los vecinos



LOGISTICA Y GESTION DE EVENTOS PARA VACACIONES RECREATIVAS

Una mirada a la recreación en Colombia desde 1984 hasta nuestros días, permite evidenciar cómo evolucionó y en donde estamos, y desde esa mirada, plantear herramientas fundamentales para su desarrollo actual y futuro, es así como se puede hacer un cuadro comparativo entre ayer y hoy de la manera siguiente:

RECREACION DIRIGIDA AYER	LOGISTICA DE EVENTOS HOY
<p>Poca interactividad en los escenarios, Poca baja tecnología en la comunicación dependía del cableado, la comunicación cara a cara de modo que las distancias eran un obstáculo a superar, la formación de la Recreación se enfocaba en los aspectos técnicos es decir en las personas.</p>	<p>Explosión de las comunicaciones, hoy hemos liberado de las redes de alambre pasamos a inalámbricos, son la base de la comunicación hoy. Los alambres fueron cambiados por fibra óptica la cual permite velocidades inimaginables. Hace 20 años se puede empujar en un solo clic. Podemos hacer negocios a la distancia en tiempo real sin vernos. La Recreación dirige hacia lo administrativo a pasos lentos.</p>
<p>Los escenarios eran poco relevantes, toda la recreación se enfocaba en el Juego y las Personas como variables centrales, de allí surge la Recreación Dirigida.</p>	<p>Proliferación de espacios interactivos: parques temáticos, granjas ecológicas, pedagógicas, teatros cines con películas por segmentos de población. Escenarios para aforos pequeños (25 personas) hasta aforos altos (granjas ecológicas, animación, etc) Los juegos por internet, los videojuegos y otras formas de interactividad constituyen en gran escenario de entretenimiento.</p>

<p>La habilidad del Recreador giraba en torno a un repertorio de juegos y a su don de gente, tal suerte que el recreador representaba el 80% de la actividad y el escenario el 20%. El repertorio de juegos giraba en torno a Rondos, Dinámicas de Grupo, juegos Predeportivos, juegos deportivos, manualidades, entre otros.</p>	<p>La formación en Recreación pasa a una dimensión de lo logístico, lo administrativo, ya que cobran valor los espacios, los escenarios, es decir, se entiende un medio ambiente adecuado, que facilitará una experiencia. Dicho de otro modo el escenario toma papel protagónico pues es allí donde la persona se puede recrear, gracias a la interacción. Esto invierte el papel del recreador por su tiempo para ejercer la recreación, disminuido lo cual cambia los porcentajes, el recreador como director de actividades y juegos presenta el 20% de la actividad y el escenario el 80%, y se hacen relevantes otras variables como transporte, logística, alimentación, donde el escenario es el protagonista.</p>
<p>El núcleo familiar en general estaba integrado.</p>	<p>La familia se ha desarmado, perdiendo puentes de comunicación, lo cual ha llevado a las generaciones actuales a crear redes sociales vía internet móvil (celular) para sustituir esos puentes de comunicación perdidos al interior de casa. Todo esto permite un intercambio de información en tiempos reales. Los juegos de video y similares ganan espacio en la recreación de niños y jóvenes.</p>
<p>Poca oferta de empresas de Recreación.</p>	<p>Muchas personas que pasaron por una recreación se retiran y constituyen</p>

	<p>empresa, lo cual incrementa la oferta de éstos servicios y amplía la gama de servicios pues éstos se van especializando en algunas áreas, la creatividad disminuye y se repiten ejercicios, otrora exitosos, perdiendo lectura de las generaciones y tecnología actual.</p>
<p>Reducido número de personas capacitadas en la materia.</p>	<p>La capacitación a nivel técnico crece rápidamente, las universidades reaccionan tardíamente a la tendencia del mercado, las empresas capacitan su personal, las cajas de compensación llevan a cabo integración horizontal de todo el ejercicio, aparece la certificación en competencias.</p>
<p>La remuneración económica para el recreador era buena, pues la demanda superaba la oferta, hasta que los empresarios comenzaron a crecer en términos de oferta lo cual cambio esta conducta, y se bajaron los ingresos pues los empresarios vendían la idea de trabajar con ellos como un honor y privilegio. Como no existía gran oferta la intermediación comercial era baja o prudente.</p>	<p>El incremento de la oferta, por la proliferación de pequeñas empresas de recreación más la mala costumbre de los empresarios de pagar bajo se mantiene y crece. (no se paga ni siquiera lo que correspondería al mínimo legal diario, incluyendo prestaciones sociales y parafiscales) Y los pequeños empresarios siempre han jugado a pagar poco y tomar mucho como rentabilidad.</p>

Si analizamos la evolución del mercado encontramos un crecimiento tal que lo técnico pasó a un segundo plano y lo logístico y administrativo se tornó relevante, es en este punto donde inicia la presente propuesta.



En ese orden de ideas la presente propuesta tiende a evidenciar y estandarizar los procesos para los eventos para vacaciones recreativas que se realizan hoy día.

Este manual está diseñado para enunciar cada uno de los pasos que se requieren para desarrollar una exitosa planeación, organización, ejecución y finalización de eventos recreativos, específicamente programas de vacaciones recreativas; también incluye recomendaciones y precauciones para contratiempos frecuentes los cuales pueden ser manejados sin generar traumatismos en el curso del evento. Sin embargo, no debemos olvidar que los eventos de vacaciones recreativas pueden presentar retos logísticos tan diversos como los sitios de desarrollo, número de participantes, y presupuesto disponible, por lo que estas recomendaciones deben ser analizadas para que logren adaptarse a cada contexto. Todo esto en el marco del desarrollo del evento como tal, es decir una vez escrita la partitura se debe ejecutar y para eso se requiere un buen director de orquesta (coordinador) y una buena orquesta (recreadores).

Entendamos un evento de vacaciones recreativas como una actividad que requiere ser planeada, organizada, ejecutada, controlada, encaminada a lograr entretenimiento, recreación (objetivos propuestos) de los niños que por lo general son los hijos de los empleados de empresas, bien sea de índole estatal,

o particular.

Por lo tanto un evento es, el momento único en el tiempo, celebrado con una ceremonia y un ritual que divierta y recree a los participantes en él. (necesidad específica).

PLANEACIÓN

Todo ejercicio administrativo, empresarial, organizacional aparece cuando se traza un objetivo común y claro, al plasmarlo en lo que entenderemos como un plan, se emplea la comunicación la cual permite acuerdos y un lenguaje común, lo cual llevará a sus participantes a generar confianza, estos tres elementos permiten la construcción de un algo concreto. Visto desde otro ángulo un empresario hace un pedido o requerimiento a otro empresario que se dedica al entretenimiento, proponen y contraponen es decir negocian, y una vez se llegue a unos acuerdos puntuales, se procede a ejecutar y para garantizar que todo lo anterior se realiza tal cual, es necesario controlar, evaluar permanentemente, con lo cual se garantizará el éxito o pleno cumplimiento de la negociación.

Para poder ejecutar un evento se requiere que se halla llevado a cabo una adecuada, planeación lo cual podemos entender como la acción donde; Quien contrata se reúne con quien va a desarrollar el evento y manifiesta todas sus necesidades y expectativas, para que ese contratista se encargue del desarrollo adecuado de esa idea o plan.

Planear permite:

Anticipar, detectar problemas

Pensar y destacar las estrategias alternativas para el desarrollo del evento.

Clarificar responsabilidades del personal.

Reducir la incertidumbre sobre las actividades.

Cuando planee un evento considere:

- Ser claro y simple.
- Cuáles son los objetivos del evento recreativo.
- Cuáles son las actividades específicas que constituyen el evento.
- Qué recursos se van a utilizar.
- Que personas asistirán al evento.
- Que personas deben participar del evento.
- Cuánto es la inversión requerida para la ejecución del evento recreativo.
- Que lugares se visitarán.
- Cuál será el orden de cada día.
- Cuál será el conducto regular para la comunicación.

Recuerde “vale más la punta de un lápiz que la memoria de un sabio”. Deje todo por escrito, para que cualquier persona pueda conocer los acuerdos y tener claridad de los compromisos.

Una vez planeado el evento y especificados, fecha, horarios, lugares, personal, entre otros, la responsabilidad queda en manos del contratista para que éste pase a organizar esa planeación y garantizar que todo lo solicitado por el contratante se realice.

ORGANIZACIÓN

Organizar responde al acto de preparar el evento pensando y cuidando todos sus detalles, de tal suerte que se consolide un grupo de personas, tareas, que formen una estructura sistemática de interacción, para garantizar el cubrimiento del evento, buscando así lograr poder cumplir todo aquello previsto en la planeación.

Cuando organice un evento considere:

- Poner reglas explícitas.
- Designar tareas puntuales.
- Determinar objetivos claros.
- Encargar personas puntuales.
- Manejo de recursos.
- Especializar a las personas en algo concreto.
- Tiempos de entrega de resultados.
- Lugar donde debe cumplir el requerimiento.
- Resultado final del requerimiento.
- Sistematizar, es decir toda persona y actividad deben estar relacionadas entre sí, hasta consolidar un sistema.
- Simplificar funciones y tareas.
- Crear unidad de mando, para que se tenga claro cómo debe fluir la información y resultados.
- Generar una dinámica de coordinación para que se puedan integrar todas las funciones y tareas delegadas.

Puede contar con una tabla de verificación sencilla para controlar;

TAREA	ENCARGADO	RECURSOS	TIEMPO	LUGAR

Recuerde un objetivo claro, siempre será fácil de cumplir y controlar.

Un plan que se acompaña de adecuada organización permitirá Control

CONTROL

Controlar es evaluar aquellos que se ejecuta de acuerdo con la planeación. El proceso de control está integrado principalmente por los siguientes elementos:

- Predecir los resultados de las decisiones utilizando medidas de funcionamiento o ejecución.
- Colectar información acerca del funcionamiento real.
- Comparar el funcionamiento real con la predicción.
- Corregir procedimientos y consecuencias.
- Anticipar los resultados para verificar su terminación ideal.
- Realizar seguimiento a los procesos para garantizar el éxito o minimizar el error.

1. REUNIÓN TÉCNICA



Una reunión previa al evento recreativo, donde las personas que van a trabajar se encuentran para conocer:

- Las especificaciones técnicas del evento.
- Lugar de partida.
- Lugares por visitar.
- Personas que participaran
- Rutas de ida y regreso.
- Preparar el material a utilizar es decir distintivos de los buses, marcar escarapelas o manillas para los niños, verificar listados, personas de contacto para

el caso de las empresas que contratan el servicio, nombres de conductores, primeros auxilios.

- ÿ •Se debe garantizar el conocimiento de las rutas y puntos de visita.
- ÿ •Aquellas personas que desconocen los lugares lo pueden hacer hoy día por buscadores de internet que permiten imágenes satelitales de lugares y rutas, pues en caso de atascos en las vías se deben tener alternativas rápidas para prevenir la permanencia larga de los niños dentro de buses.
- ÿ Todas las personas que van a manejar el evento deben conocer el minuto a minuto del evento.
- ÿ •Delegar responsabilidades para todo el evento
- ÿ •Se debe implementar una reunión técnica con los padres de familia, para poder transmitir clara y puntualmente todas y cada una de las actividades del programa, para darle tranquilidad a éstos y para garantizar que los niños llevan la dotación adecuada para cada ocasión.



2. MANEJO DE AGENDA

Una vez que se llega al punto de encuentro, donde los recreadores han de ser los primeros en llegar y los últimos en partir al final de la jornada; Se debe tener claro:

- Aquello que se planeó, es lo que debe suceder salvo circunstancias extremas.
- Al planear el evento y comunicar a los padres y niños se genera una expectativa y con ésta se llega al primer día del evento, de allí en adelante debemos responder a dicha expectativa.
- Cada actividad programada se debe realizar acorde a lo planeado, manteniendo horarios y lugares de visita, es importante ajustarse al programa para que la sensación que se lleven sea la de haber merecido la pena asistir.
- La agenda debe centrarse en la temática programada para no abrumar a los asistentes, por ejemplo:

8:00 a.m. Llegada y Organización.
 8:45 a.m. Mensaje de bienvenida
 9:00 a.m. Subir a buses.
 10:00 a.m. Arribo al sitio programado.
 10:15 a.m. Recorrido de interés.
 11:30 a.m. Refrigerio.
 11:50 a.m. Continuar recorrido.
 01:00 p.m. Almuerzo.
 02:00 p.m. Continuar recorrido.
 03.30 p.m. Refrigerio.
 03.50 p.m. Subir a buses para retorno.
 05.00 p.m. Arribo a lugar de origen.
 05.15 p.m. Entrega de niños a padres de familia.
 Tenga muy presente la agenda y el reloj.

- A pesar de contar con una magnífica agenda, el cansancio logra desajustarla, adicional a que no todas las personas se mueven al mismo ritmo.

Considere algunos temas cuando establezca las fechas,

horas y recorridos de su evento:

- Los padres de familia prefieren un evento que inicie a la hora de inicio de su jornada laboral y termine igual con ésta.
- Los viernes son los días de mayor congestión del tráfico, por lo tanto debe tener tiempos más laxos. De ser posible, evite celebrar eventos los viernes o hágalo en lugares dentro de la ciudad o cercanos a ésta.
- Los programas en vacaciones presentan alta concentración por lo tanto seleccione bien los lugares a visitar para evitar al máximo congestiones y malestares.
- Tenga muy presente y transmita los requisitos de viaje de los asistentes del evento, en los casos donde se tiene Recreacuáticos, piletas de agua, chorritos, zonas embarradas, entre otros.
- Construya su reputación por comenzar y finalizar con puntualidad.



3. PUNTO O PUNTOS DE ENCUENTRO



Las personas participantes y quienes están encargados del evento se encuentran en un punto donde estarán los buses esperando la partida, se debe seleccionar:

- Zonas donde sea fácil la movilidad peatonal.
- Parqueo seguro para recepción y entrega de los niños.
- Espera de los buses sin incomodidades.
- Evitar congestionar por el volumen de personas en un solo punto.
- Que la recepción de los niños sea segura.
- Que se pueda llevar a cabo la organización sin inconvenientes.
- Que no se incomode a nadie con la ubicación de los buses.
- Que se pueda llevar a cabo la asignación de grupos por edades de acuerdo con la cantidad de niños en total.
- Allí se debe nombrar un responsable de cada bus.
- Es importante escuchar las sugerencias del coordinador.
- Tenga en cuenta en hacer el conteo permanente de los niños desde el inicio y en los desplazamientos por los diferentes lugares, al momento de ir al baño, al salir del baño, en el momento del almuerzo al abordar el bus y al bajar del bus.
- Este procedimiento debe ser ejecutado para todos los buses y subgrupos del evento.
- Los Recreadores junto con el coordinador

deben reunirse a primera hora para delegar funciones y responsabilidades, según la estructuración del evento y las indicaciones de reunión técnica.

4. RECEPCIÓN DE LOS NIÑOS



La primera acción y la que debe garantizar un buen manejo del evento es la RECEPCIÓN DE LOS NIÑOS, la llegada de los niños es el momento donde se crea la confianza para el desarrollo del evento, donde tenemos la oportunidad de generar confianza ante los niños y los padres por eso debemos:

- Implementar distintivos de los buses los cuales deben estar listos al inicio del evento.
- Presentarnos ante los niños y los padres, lo mejor es por medio de algún juego.
- Tener el listado de los asistentes, para poder controlar y dar bienvenida al momento de llegada, el cual deberá corresponder a lo planeado con anterioridad.
- Conformar subgrupos por edades.
- Determinar responsables.
- Entregar escarapelas y contra escarapelas o manillas y desprendibles de manilla, para la persona que ha de recoger al pequeño al final del día.

5. ORGANIZAR LOS NIÑOS POR CADA BUS.



El momento en el cual los padres entregan sus niños a la organización y dejan bajo su responsabilidad a los pequeños de tal suerte que debemos:

- Compartir números telefónicos de los recreadores con los padres para que ellos puedan comunicarse y escuchar acerca del normal transcurrir del evento y así bajar sus niveles de ansiedad.
- Hacer conteo de los niños, (ejercicio que se debe volver permanente a lo largo del evento y especialmente en los cambios de ubicación, es decir, al momento de ir al baño, al salir del baño, en el momento del almuerzo al abordar el bus y al bajar del bus entre otros, todo cambio de actividad genera un conteo pues la dinámica mental de los niños facilita que su atención sea atrapada por cualquier evento por pequeño que sea.) Y al realizar este conteo saber a ciencia cierta cuantos niños estarán en el evento.
- Por ningún motivo después de cerradas las puertas se debe permitir el ingreso de persona alguna, pues todo protocolo sería roto y

desvirtuado inmediatamente. Es decir las personas asistentes deben llegar con antelación para poder realizar la recepción y respectivo fichaje y bienvenida de los participantes.

- Antes de partir, confirmar con la persona contacto del contrato o en la medida de lo posible con los padres de los niños vía telefónica, la inasistencia de los niños para salvar toda responsabilidad posterior a la partida del lugar, es decir verificar que aquellos inscritos que no llegaron, efectivamente no llegaron.
- Se debe hacer un saludo de bienvenida presentando a las personas que acompañarán las actividades correspondientes según el programa de cada día, para que de ésta manera los niños identifiquen a quienes estarán con ellos y en caso dado poder acudir a éstos.
- Es recomendable, respetando las diferentes creencias llevar a cabo una oración.
- Todos los días se debe llamar lista y verificar la asistencia con los días anteriores, para controlar inasistencias y nuevos participantes.

6. HORARIOS

Manejar los tiempos comienza por la llegada temprano del personal logístico programado para el evento, para poder anticipar la organización del personal y materiales, para el desarrollo del evento como tal.

Se debe tener en cuenta:

- Las horas de llegada de las personas beneficiarias del evento, para calcular los horarios de partida del transporte si se van a desplazar a sitios lejanos, granjas, piscinas, museos, teatros entre otros.
- *Se hace importante informar, cuando se va a realizar una salida fuera de la ciudad, (pues las granjas pedagógicas y parques temáticos están fuera de ésta), a los padres acerca de la hora de

- Salida la cual debe ser más temprano de lo normal para que los beneficiarios aprovechen el lugar y desarrollen el programa de acuerdo a la agenda; buscando evitar los trancones y entregando los niños a la hora acordada.
- Considere la movilidad de la ciudad donde se encuentra para que los tiempos de desplazamiento se ajusten a sus planes.
- Los logísticos (recreadores, médicos, guías etc.) deben ser los primeros en llegar y los últimos en salir.
- El coordinador que esté encargado del programa desde el inicio de la reunión técnica debe dejar en claro las funciones de cada uno, para tener control de los niños y actividades, así como horarios.
- Para la bienvenida de los niños se debe hacer el registro de cada uno en una planilla previamente diligenciada para el control de asistencia.
- Considere un coordinador para eventos de más de 30 niños, un recreador por cada 10 niños, Un brigadista por cada 30 niños y el acompañamiento de un delegado o contacto de la empresa, quienes por lo regular son de la oficina de recursos humanos.
- Es importante que los padres de los niños estén claros en la programación en cuanto entrega y recepción de los niños, para evitar que cuando lleguen los buses hayan cerrado sus puertas, momento en el cual será imposible subir los niños pues todos los chequeos previos ya se han sucedido. Y de igual modo al entregarlo al final de la jornada momento en el cual los niños llegan cansados puedan reunirse con su familia y descansar en su espacio de la casa. Una vez se cierran las puertas del bus, no se entregan ni se reciben niños por el camino, todo se hace en el punto de inicio y final para garantizar la seguridad de los pequeños.
- Se le debe dejar muy claro a los padres,

recreadores, brigadista, y el mismo coordinador de la empresa, que está totalmente prohibido dejar niños en el camino; esto reduce problemas pues se tiene total control de los niños en el punto.

- Mantenga siempre alta capacidad de resolver imprevistos.
- Toda actividad de visita a un lugar debe respetar lo planeado, evitar cambiar horarios sobre la marcha pues los padres “rastrear” las actividades de sus hijos según lo planeado y cualquier cambio nos puede enfrentar a imprevistos que pueden generar inconvenientes al evento.
- A cada uno se le debe entregar una escarapela donde se encuentren como mínimo los siguientes datos: Nombre del niño, edad, acudiente, Rh, y teléfono del acudiente. En caso de cambio de acudiente en el momento de recoger a los niños se debe avisar al coordinador dejando los datos de la persona suplente: Nombre del suplente, teléfono y parentesco con el niño y al momento de entrega contactar telefónicamente al padre de familia para informar de la entrega a un encargado.
- Para la ubicación de los niños en los buses, un recreador estará dentro del bus, se debe encargarse de organizar las maletas de los niños y asignarles puestos. Entre tanto, otros deben estar afuera encargados de entregar escarapelas y llevar el control de asistencia.
- Siempre utilice un distintivo que se ha de colocar a cada niño, esto permitirá tener el control para evitar confusiones con otros grupos, que seguramente estarán en el mismo sitio pues en vacaciones esto suele suceder. Se sugiere que cuando cada recreador tenga su sub-grupo asignado también se coloque un distintivo a parte del general para que pueda identificar a sus niños con facilidad.
- Una vez que todos estén el bus asegúrese que tengan los cinturones de seguridad para iniciar el recorrido hasta el lugar de destino.



- Para un mejor control de los niños los recreadores deben estar distribuidos en el bus uno adelante, uno en el medio y otro atrás.
- Es importante iniciar con juego a modo de rompehielo, una actividad de calentamiento con el fin de llamar la atención de los niños para crear un ambiente de animación y de buena energía, es decir predisponerlos a la actividad.
- Una vez que lleguen al lugar, los recreadores se deben encargar de soltar los cinturones, dar las maletas a cada niño y orientar ordenadamente la bajada del bus.
- Nuevamente hacer conteo de los niños para bajar del bus.
- Un recreador se queda dentro del bus cerrando la bajada de los niños y los demás abajo controlando y esperando para organizar los niños.
- De acuerdo con el número de niños se debe hacer la división de los grupos teniendo en cuenta las edades, a cada recreador le debe corresponder el acompañamiento de 10 a 12 niños.
- Cuando la actividad es dirigida por un guía del lugar, como en el caso de las granjas ecológicas, para mejor control la ubicación deberá ser el guía del lugar.

- Cuando la actividad es dirigida por un guía del lugar, como en el caso de las granjas ecológicas, para mejor control la ubicación deberá ser el guía del lugar adelante y el recreador al final de la fila, los demás deberán controlar un círculo imaginario dentro del cual deben permanecer todos.
- Para la entrega de los niños al menos dos recreadores se quedarán afuera; uno recibirá la contra escarapela del acudiente y el otro lo llamara los niños para que salgan.
- Durante la entrega otro recreador estará con los niños en el bus ayudando a que permanezcan sentados mientras llegan por ellos.
- El contacto empresarial deberá estar pendiente también para el momento de la entrega de los niños, pues tiene amplio conocimiento de los empleados y esto reduce los riesgos.
- En ocasiones algunos niños por el cansancio llegan dormidos, procure despertarlos cuando estén llegando para que estén listos al descender y de esta forma evitarles incomodidad.
- Tenga mucho cuidado y en la medida de lo posible llame al padre de familia en caso de cambio de persona al momento de recoger al niño, incluso si este lo conoce.
- Todos los recreadores y personal del evento deben esperar hasta que se entregue el último niño.

7.LUGARES



- Planee muy bien el lugar donde se inicia la actividad, para evitar armar congestiones con los buses que llevarán los niños, y reducir al máximo los peligros que se generan cuando pasan vehículos y se mueven personas alrededor de éstos; Más aún al momento de llegada cuando el cansancio y sueño bajan la velocidad de reacción.
- Explique bien a padres de familia y logísticos del evento la ubicación geográfica donde se inicia el evento, hacia donde se dirigen, vías de movilidad alternativas de uso vial, como se llega, cambios de vía, para garantizar los tiempos planeados. Hoy es mucho más fácil con los sistemas de ubicación geográfica GPS, los celulares.
- Conozca los sitios de visita previamente para que al momento de planear sus cálculos de tiempos sean reales.
- Recorra los lugares a visitar antes de cualquier evento para organizar la logística según cada necesidad. Granjas ecológicas, cine, teatro, parques temáticos, parques mecánicos.
- Mida los riesgos de cada lugar, medidas de evacuación, rutas, recorridos, ubicación de servicios.
- Conozca y calcule el aforo de cada lugar a visitar para evitar aglomeraciones, averigüe si tiene exclusividad de visita al lugar, en caso de no tenerla tome las medidas de seguridad pertinentes para controlar su grupo frente a la presencia de extraños.
- Procure realizar juegos, dinámicas y actividades donde se utilicen recursos del entorno visitado, en lugar de utilizar recursos comprados y juguetería de apoyo (globos, pitos, pintucaritas)
- Deberán en algún momento dirigirse al baño, llévelos ordenadamente.
- En los baños un recreador acompañará adentro los niños y uno afuera. Los niños con recreador y las niñas con una recreadora, esto evitara sensibilidades o vergüenzas propias de la edad. Un recreador verificará que los baños estén adecuadamente

dispuestos para el uso evitando así riesgos por daños o personas indeseables.



- Los traslados de un sitio a otro (baños, comedores, salas, lugares de refrigerios etc.) Han de organizarse por sub-grupos.
- Dentro de comedores y salas, teatros o similares es importante ubicar los niños en las sillas y luego proceder a la actividad destinada, es decir, comer, ver una película o lo pertinente.
- De igual modo al finalizar cada actividad, cada sub-grupo en compañía de su recreador se dirige a depositar los residuos en el lugar que corresponda, y posteriormente podrán cambiar de lugar o actividad, esto garantizara que el lugar quede en las mejores condiciones posibles y que todos los niños abandonen simultáneamente el lugar.
- Una vez terminado cada recorrido al dirigirse al vestier para que los niños se cambien, garantice dos recreadores que le brinden ayuda a los niños y dos recreadoras que le brinden ayuda a las niñas, esto con el fin de agilizar el cambio de ropa y garantizar la organización de los artículos personales, sin invertir mucho tiempo, ofreciéndole a los niños comodidad y confianza para tal fin. Esto permite garantizar que toda prenda de ropa queda en las maletas de los niños y que terminan al tiempo para partir juntos.

8. ALIMENTACION



- Se deberá realizar la selección de menús constituidos por alimentos que no se deterioren con las condiciones climáticas, de fácil consumo garantizando la variedad en el menú y que este sea saludable en términos de balance nutricional.



El servicio de alimentación es el tema más delicado pues involucra de manera importante la salud de las personas y uno de los factores de incomodidad más recurrentes. Es prioridad tener cuidado con:

- Presencia de vegetarianos y/o diabéticos, alergias, enfermedades gastrointestinales como reflujo, gastritis que puedan agravar o provocar la ingesta de ciertos alimentos en el grupo de participantes, solicitar la información a los padres de familia y transmitirla a los proveedores.
- Cotizar el número de platos y/o refrigerios por encima del grupo de participantes para evitar inconvenientes e indicar que el pago se hará sobre consumo real.
- Siempre dejar claro para cada día los términos de; Menú, horas de pasar a comer, y con qué servicio se inicia y con cual se finaliza.
- Se debe tener especial cuidado con las comidas altamente perecederas y con aquellos platos que presentan recurrentemente descomposición, los cuales constituyen el gusto principal de los niños.
- Es de vital importancia supervisar los alimentos antes de la entrega a los niños para tener seguridad sobre la calidad y condiciones de lo que van a consumir.

- Toda vez que los sitios visitados, tienden a prestar este servicio de alimentos, adicional a su atractivo, es necesario establecer contacto directo con estos proveedores y visitar su sitio de trabajo con anterioridad para verificar las condiciones de higiene y salubridad del sitio, calidad de la materia prima, condiciones locativas, organización general, puntualidad en prestación de servicios y la experiencia en éste tipo de eventos.
- El proveedor deberá ofrecer menús que se ajusten a lo solicitado pues por lo general éstos se arman según gustos de los padres, los hijos y los empresarios que contratan. Es decir se debe garantizar que la comida responderá a lo contratado.



- Se debe preferir comida fresca y no de paquete.
- Una vez sirvan los alimentos y estos se consuman controle el depósito de desperdicios y basuras.
- Distribuya alimentos una vez que todos estén debidamente sentados y organizados.
- En las horas de consumo de alimentos, se debe tener el control de toda persona participante del evento, ya sea sentándose a la mesa con cada subgrupo o por ubicación estratégica en todo el sitio.

9. TRANSPORTE



Sin lugar a dudas toda variable en este tipo de eventos es medular para su buen desarrollo, para el presente caso las recomendaciones más importantes son:

ÿ

- Contratar siempre a empresas de la región, que conozcan muy bien los trayectos a recorrer, pues en cualquier momento un atasco puede alterar los tiempos del evento, que en semanas de trabajo pueden llevar a preocupaciones de los padres de familia.
- Las empresas de transporte turístico deberán considerarse como la primera opción, por su experiencia, comodidad, garantía, solución de imprevistos, bus sustituto, tecnología de comunicación.
- Los servicios expresos de empresas que cubran itinerarios regularmente son buena alternativa.
- Describir con detalle los itinerarios a cubrir, indicando sitios de salida y llegada, rutas del recorrido, horarios, cantidad de pasajeros, información.
- Responsable del grupo y cómo contactarlo.
- Solicitar datos del conductor y del vehículo que prestará el servicio.
- Revisar las condiciones en las cuales se presenta el conductor, tanto su presentación personal como su estado de salud, verificando si se encuentra bajo efectos del alcohol u otras sustancias que pongan en riesgo la vida de quienes va a transportar.
- Revisar las condiciones del vehículo, documentos en regla y revisión técnico – mecánica, estado de las llantas y frenos, y kit de carretera.
- Garantizar el negocio y sus costos en un eventual cambio de itinerario.
- Confirmar asistentes para controlar la posible llegada de personas adicionales.
- Prestar el servicio oportunamente previa coordinación de horarios con el contratante del evento.
- Garantizar que la prestación de los servicios de transporte sea en equipos modernos, en excelentes

- condiciones mecánicas, sin compromisos legales (multas, impuestos, etc.) y conductores expertos y con experiencia en manejo de niños, garantizando la seguridad de los pasajeros.
- Garantizar el aseo y dotación adecuada para el tipo de viaje a realizar. (largos o cortos, vías pavimentadas o destapadas, trayectos)
- Para el regreso a los buses, organice filas para hacer el conteo de los niños de cada sub-grupo, para luego dirigirlos al bus.



- Cuente nuevamente antes de abordar cada bus.
- Una vez todos los niños estén dentro de los buses cuente y recuente, antes de cerrar puertas, una vez este seguro que todos están abordo cierre puertas y buen viaje.
- Una vez que cada sub-grupo aborde el bus, un recreador los acomodara en los puestos, otro recreador ayudara a acomodar las maletas.
- Verifique al momento de subir o bajar a los buses que ningún niño este dormido en la silla, o distraído, para evitar sustos de pérdidas de alguno de ellos.
- Una vez que todos estén ubicados, los recreadores deben colocar los cinturones de seguridad de los niños y verificar.



- Y
- Una vez que todos estén ubicados, los recreadores deben; Hacer el conteo para verificar que todos estén y de esta manera poder partir hasta el punto de encuentro para entregar a los niños.
 - Controle que la movilidad de los buses sea simultánea y que se acompañen todo el recorrido para mayor seguridad y para poder colaborar en caso de suceder algún imprevisto propio de los vehículos.

10. PERSONAL



a. Coordinador para el evento:

- El coordinador de logística tiene la función de decidir la manera cómo, cada persona de las que trabaja dentro del evento puede apoyar la realización de las actividades, que se lleven a cabo dentro, en beneficio de las personas.
- Verifica uniformidad y presentación personal de los recreadores para un decoroso servicio.

- Facilitar apoyo al evento para coadyuvar en su fácil desarrollo.
- Supervisión del cumplimiento de responsabilidades que se asignó al resto del personal operativo y administrativo para la realización de los mismos satisfactoriamente cubriendo las necesidades que se presenten.
- Dar seguimiento y verificar el cumplimiento de las actividades del evento.
- Estar pendiente para anticipar cualquier imprevisto.
- Responder por el inventario asignado a su cargo, en lo que respecta a cantidad y calidad de los materiales.
- Verificar la lista de asistentes, es conveniente que esta lista este elaborada teniendo en cuenta a que área de la empresa está vinculado el familiar, ya que esto será importante para que el seguimiento y evaluación del servicio.
- Participar en la evaluación y cierre del evento.
- Coordinar el personal requerido para la realización del evento.
- Coordinar la planeación y organización del evento.
- Llevar la comunicación entre la empresa contratante y la contratista.
- Coordinar los tiempos de cada actividad.
- Llevar el control del dinero que se maneja para imprevistos.
- Manejar las relaciones públicas dentro del evento.
- Tener excelentes relaciones humanas.
- Orientar a los diferentes actores dentro del evento en cuanto a cumplimiento, administración y ejecución.
- Preparar un listado de toda la documentación, papelería y fichas necesarias para diligenciar durante el evento.
- Suministrar toda clase de información a todos los integrantes del equipo de trabajo.
- Supervisar la logística del evento, que contribuya al óptimo desarrollo y buena imagen de las empresas.
- Supervisar la seguridad integral en la instalación de estructuras y mobiliario, que garanticen la integridad física de los participantes y asistentes en el evento.
- Establecer mecanismos para brindar apoyo en los trámites administrativos para el proceso de realización del evento.
- Asegurar el cumplimiento de las metas establecidas para el evento.
- Coordinar y supervisar las actividades administrativas y operativas establecidas para el evento con la finalidad de ofrecer un servicio de calidad.
- Integrar el plan de trabajo y agenda de las actividades del evento.
- Coordinar al personal a su cargo, para proporcionar un servicio de calidad cuando le soliciten apoyo y colaboración.
- Establecer coordinación con todos los involucrados en el evento para enviar información oportuna para su conocimiento.
- Establecer un sistema de control para el uso de las instalaciones y mantenimiento preventivo y correctivo que permita el buen funcionamiento del evento.
- Elaborar los informes o reportes de sus actividades ya sean diarios, semanales que así lo requieran para llevar un control y evaluación adecuados de los eventos.
- Administrar los recursos humanos y materiales a su cargo.
- Manejar boletos de entradas. Manillas de seguridad etc, para mejor control y organización.
- Conocer y manejar la planimetría de los lugares que se visitan y o trabajan en el evento, para controlar y prevenir.

- Realización del informe del evento y reporte de gastos; se deben organizar los recibos pegados en hojas, todos los recibos deben ir relacionados en una cuenta en Excel, tabulación y análisis de la evaluación logística, y sugerencia de mejoras para los próximos eventos.

a. Recreadores:



- Asigne un (1) recreador o logístico de Eventos recreativos, por cada 10 niños, para que pueda en poco tiempo; Llamar lista, verificar quienes asisten frente a los esperados, poner escarapelas, tomar nota de quien recogerá al niño una vez termine la jornada, o quien será el posible relevo en caso de no poder ir esta persona, para optimizar todo desempeño involucrado con las actividades de las cuales es responsable y del evento como tal, también debe vestir algún distintivo empresarial sea chaqueta, chaleco, camiseta, manguillas, bufanda o alguna prenda que lo resalte visualmente no solo por cuestión de distinción empresarial, sino como una distinción de fácil ubicación para los niños y compañeros, dicha prenda por ningún motivo se pueda caer, desplazar o desvanecer, ya que de esta manera dejaría de ser distintivo por ejemplo, una cachucha, un brazalete, un pañuelo, un stiker, se caen, o la pintura se borra por la actividad y sudor etc. Cada que se cambie de actividad de deben contar los niños, su curiosidad permite que con gran facilidad su atención sea atrapada por cualquier situación que para ellos es “curiosa”. De esta manera se evita que la

actividad avance con el grupo incompleto.

- Presentación personal; Cabello y uñas arreglados, manos limpias, uniforme, ropa y zapatos limpios que correspondan a la actividad y su oficio, sin importar la moda pero sí al decoro personal, en los hombres es importante destacar el arreglo del cabello que sea corto e impecable, y si lo lleva largo que esté debidamente recogido y presentable, debe estar afeitado, y conservar la impecabilidad, con respecto a las mujeres, su cabello debe estar impecable y recogido, maquillada o no debe reflejar un buen aspecto y conservar la impecabilidad tanto hombres como mujeres deben evitar el uso de accesorios que no vayan acorde con su actividad y servicio que están prestando, sin expansiones, sin aretes llamativos, sin piercing, maquillaje sobrio, cinturones moderados, sencillos, la ropa siempre bien vestida, conservar la impecabilidad es sinónimo de llevar la ropa en su lugar, bien vestida a toda hora en todo momento.
- Cumpla el compromiso adquirido en las condiciones que las adquirió.
- Recuerde que el recreador representa empresas, no a sí mismo, de esta manera las exigencias en cuanto a la presentación no están violando derecho al desarrollo de la libre personalidad o similares.
- Deben estar sobrio (No bajo estado de alicoramamiento (tufo, guayabo etc.) ni alucinógenos). O padeciendo enfermedad.



- Los recreadores por estar en contacto permanente con personas deben abstenerse de fumar, no deben ingerir bebidas alcohólicas o de otro tipo que altere su estado, durante el evento o lugares cercanos al sitio del evento, pues representan empresas y una imagen positiva ante los niños y los padres de éstos.
- Durante el evento no utilice EL CELULAR, ni interactúe en redes sociales o utilice otros dispositivos, con fines personales que no persigan los objetivos de desarrollo del evento, esto constituye distracción y pérdida del control sobre los niños quienes se mueven muy rápido e intempestivamente. Además de entorpecer su desempeño en cuanto a calidad y logro de los objetivos propuestos.
- Llegar primero temprano y salir de último es garantía de poder controlar los sucesos del evento, enterarse de cambios analizar y buscar soluciones a situaciones, lo contrario produce riesgos y falta de visión.
- Los recreadores deben prestar mayor atención a los niños pequeños o de menor edad, no es lo mismo un (1) recreador para 10 niños grandes mayores de 8 años que poseen mayor capacidad de autonomía, que un recreador para 10 niños pequeños menores de 8 años que necesitan mucha atención y asistencia, ya que no poseen mayor capacidad de autonomía. Se sugiere reforzar este grupo de edades con dos recreadores por cada diez niños. Para evitar pérdida de ropas y otros elementos y distracción, estando atentos a verificar la seguridad.



- Lleve un seguimiento fotográfico y/o de video, para garantizar el estado en que se inicia el evento, su desarrollo y finalización, así como evidenciar el estado anímico y de salud de los niños en cada momento del evento, adicional poder entregar a los padres de familia un cd con estas fotografías les permitirá compartir con sus hijos aquellos momentos y saber cómo estuvieron.



Indicadores de Gestión Para Recreadores:

- Presentación Personal.
- Comunicación y expresión Oral.

Conocimientos en Recreación: Rondas, Juegos de Bus, Predeportivos, Juegos de Relevos, Recreoacuáticos, Manejo de voz, corporalidad, Campismo Básico, Talleres Artísticas (globoflexia, pintucaritas, manualidades en general) Dinámicas de Grupo, Servicio al Cliente, Procesos metodológicos, Fiestas

ÿ

- Conocimientos en Logística de eventos recreativos: Arribo de participantes, control de asistentes, embarque en buses de participantes, actividades de recreación en bus, descenso y control de participantes en puntos de visita, estrategias para recorridos, previsión de seguridad, entradas a servicios, entradas y consumo de alimentos, juegos pertinentes en lugares visitados, control del espacio geográfico visitado, embarque en buses para regreso a punto de partida, control de salud a lo largo del evento, actividades para el regreso al sitio de salida, estrategias para entregar los niños a adultos encargados.
 - Alta capacidad en la implementación de materiales y logística necesaria en los programas recreativos.
 - Tener buenas relaciones interpersonales.
 - Ejercer liderazgo y toma de decisiones.
 - Planear y Ejecutar actividades dentro del evento.
 - Ser facilitador de procesos de comunicación.
 - Debe ser un ser sensible, capaz de re-crear, comprender, compartir y realizar una lectura adecuada de las situaciones que se presenten, para actuar de forma adecuada.
 - Ha de ser solidario, tolerante, analítico, dinámico y creativo.
 - Ha de ser líder, es decir tener alta aceptación por parte del público.
 - Reafirmarse y consolidarse permanentemente por su eficiente dirección.
- ÿ • Como líder, el Recreador deberá ejemplificar a través del sentir y el vivir, la intensión del programa Vacacional además de sus valores e ideales
- ÿ • Llevar los implementos necesarios para la actividad, bloqueador solar, hidratación, cachucha, ropa de cambio en casos necesarios,

silbato, cronometro, agenda del evento, accesorios para anotar, teléfono para atender imprevistos.



Toda vez que por ley y por conocimientos, los primeros auxilios deben ser prestados por profesionales expertos en el tema, se hace necesario contratar el acompañamiento profesional, el cual por cada 30 niños debe ir un (1) acompañante de primeros auxilios. Esto en virtud de que, no todos los lugares visitados cuentan con la logística para atender eventualidades y a que debemos tener dentro de nuestros implementos básicos la atención a eventualidades, puesto que estas pueden ocurrir en carretera. Con estos profesionales tenemos garantizada la atención, así como los recursos necesarios para dicha atención. Sin embargo, es importante que éstos profesionales apoyen y motiven mediante observaciones la prevención de accidentes y lesiones, para de éste modo garantizar un exitoso desenlace del evento y lograr la pro actividad de los profesionales de personal de primeros auxilios, es decir “mejor prevención que curación”

Indicadores de Gestión Para profesionales de primeros auxilios:

- Identifica zonas de riesgo, de acuerdo con los planes de emergencia de la Organización.
- Elabora planes de emergencia para el evento.
- Cumple con la simbología en materia de seguridad, higiene y protección civil.
- Identifica las posibles rutas de evacuación, según el lugar visitado.
- En caso de ser necesario atender una víctima identifica las zonas de riesgo, de acuerdo con las características de la emergencia.
- Identifica y previene los riesgos, que se presentan en la atención a posibles víctimas.
- Utiliza el equipo de protección personal, de acuerdo con el riesgo que presenta la atención a la víctima.

d. Guías de los lugares:

En lugares como granjas ecológicas, museos, regularmente esperan a los grupos, guías del lugar, quienes son los encargados de llevar a los visitantes por el lugar, resaltar los sitios de interés, explicar temas puntuales, los cuales dejaron el saldo pedagógico y dicha guía garantiza sacar el mayor provecho a la visita. En estos casos los Recreadores o Logísticos de Eventos recreativos deben ubicarse estratégicamente para controlar el tránsito del grupo y su permanencia en éste, prevenir riesgos, asistir en eventualidades, contar permanentemente la cantidad de niños que se tienen. Es importante el control visual permanente del grupo para reducir al máximo los riesgos.

- Para un manejo homogéneo del grupo es importante dialogar con la empresa que administra el sitio a visitar para presentar el grupo que se llevará, perfil de las personas, cantidad, nivel de estudios, propósito de la visita, entre otros. De tal suerte que el lenguaje que se maneje por parte de los guías sea

similar al que se viene trabajando con el grupo.

- Por ningún motivo deje los niños bajo el mando exclusivo de los guías del lugar pues todo el tiempo están bajo responsabilidad de los recreadores.

11. RECORRIDOS



Para todo desplazamiento, iniciando con el abordaje a los buses se requiere un control visual del grupo, que reduzca toda posibilidad de inseguridad; Esto se refiere a:

- La ubicación del personal a cargo es indiscutible, Un recreador debe encabezar el grupo para verificar que todo se encuentra en orden y las condiciones de seguridad son aptas, otra persona deberá estar en medio para evitar dispersión del grupo y otra al final como última persona para garantizar el cierre. En caso de no contar con las 3 personas el personal de primeros auxilios puede apoyar el control del grupo en la parte media.
- En la entrada a baños se debe observar primero que, en su interior, todo esté en orden y en condiciones de seguridad, para su uso, dicha observación se puede realizar con el ingreso de un recreador, terminada la observación el recreador puede ingresar con los niños y al verificar puede salir y esperarlos, para controlar la salida. En la medida de lo posible alguien debe acompañar los niños dentro del baño, si esto no es posible deberá controlar quienes van saliendo para apurar a quienes estén dentro y poder mantener el grupo como tal.

- Para los recorridos y movimientos donde no es posible mantener filas es recomendable designar una persona que encabece y otra que cierre el grupo, los demás deben estar cuidando un círculo imaginario dentro del cual deben estar todos los niños
- Para los desplazamientos en el lugar se deben organizar filas para evitar la dispersión de los niños.
- En los espacios donde se trabaja con guía, propio del lugar es mejor que este vaya adelante y el recreador al final de la fila. Las demás personas deben controlar una circunferencia imaginaria dentro de la cual se deben mover los niños. En algunos casos de caminos marcados, abundante vegetación, o por ejemplo zoológicos o escenarios similares lo mejor será mantenerlos siempre en filas.
- En casos donde se irán a embarrar, mojar y llevar ropa de cambio, se acompañan los niños para que se cambien de ropa y de esta manera vistán ropa cómoda para el recorrido, niños y niñas aparte supervisados por más de una persona, para garantizar la plena integridad de los menores al momento del cambio de ropa. Nunca se debe enviar a los niños y niñas a realizar cambio de ropa solos, de igual manera que con los baños un recreador debe cerciorarse de que el lugar donde se lleve a cabo dicho cambio de ropa este en plenas condiciones de uso tanto higiénicas como de seguridad.
- Cada sub-grupo debe comenzar un nuevo recorrido por el lugar junto con sus recreadores, el guía del lugar y el apoyo médico, el contacto empresarial.
- El apoyo médico debe estar rotando por los grupos para estar pendiente de cualquier eventualidad.

- Controle siempre que el guía del lugar vaya adelante, un recreador en el medio y otro atrás de la fila.
- Cada reinicio de actividad debe estar precedido de conteo de niños y fila de inicio.
- Todo reinicio en filas acompañados de guía delante y el recreador atrás y en la mitad, para tener el control de los niños y evitar que se separen del grupo, o que se quede alguno.
- Controle la entrada al baño antes de tomar viaje de regreso de los niños para evitar molestias e incomodidades durante el viaje.
- Verifique la acomodación de los niños en los puestos para que viajen cómodos y evitarles lastimaduras en el recorrido pues el cansancio por lo general los vence y terminan durmiendo en el retorno.
- Hacer un seguimiento de la llegada de los participantes, para estar seguro de que todos fueron recibidos por la persona indicada.
- El listado con direcciones y parques también será importante para la tranquilidad y comunicación de todos.

12. IMPREVISTOS



Es necesario estar preparado para cualquier eventualidad de tal suerte que lo más importante será:

- Llevar dinero en efectivo para cancelar cuentas no calculadas.
- Reembolsar transportes.
- Resolver imprevistos, manteniendo siempre la calma que permita visualizar las soluciones
- Dejar un encargado de la empresa que pueda prestar apoyo desde este lugar, ayudando a resolver posibles eventualidades.
- Contar con la información clara para evitar malos entendidos.
- Contar con recibos de pago que permitan verificar y comprobar transacciones de dinero.
- Contar con los permisos que se requieran y sean pertinentes para desarrollar las actividades planeadas.
- Contar con una lista de contactos que ayuden e intervengan en la solución de posibles eventualidades ya sean financieras, de control y permisos, de ingreso a sitios por visitar, de medicina, salud, e incluso de reparación mecánica y auxilio.
- Cargar un buen equipo de telefonía celular y verificar que sus baterías tengan una carga completa para facilitar comunicación de voz y datos.
- Contar con un contacto que facilite ayuda en caso de no poder solucionar desde el lugar.
- Cualquier imprevisto por lo general con algo de efectivo se puede resolver.

13. LOGISTICA PARA LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

a. INDICACIONES A DAR EN PRIMER LUGAR:

Recuerde ser claro y preciso con las indicaciones, y tener presente que las primeras indicaciones que se dan son:

- **LAS REGLAS DEL JUEGO O ACTIVIDAD:** Cual es el objetivo del juego o actividad, cuando inicia, cuando acaba, cuál será la instrucción para suspender o reiniciar.
- **UBICACIÓN DE LOS PARTICIPANTES:** Cual será la ubicación inicial, punto de partida, encuentro, si estarán desplazándose o en un punto fijo.
- **MANEJO DE MATERIALES (SI LOS HAY):** Entrega de materiales, ubicación de los sobrantes, depósito de residuos, orden para maquillarse o desmaquillarse o realizar cambios de vestuario.
- **RECORRIDOS A MANEJAR:** En qué lugar se inicia el juego o actividad, cuál será el recorrido a manejar, es decir por donde se alejan y por donde se devuelven, si lo harán individualmente o por grupos o parejas, claridad de cuándo y cómo suspender.
- **DISTRIBUIR LOS RECREADORES DE FORMA ESTRATEGICA:** Para controlar el grupo siempre, tanto visualmente, como a distancia de un llamado de voz. Lo mejor será siempre distribuir los recreadores de modo equidistante para controlar los diferentes puntos de la actividad y mantener excelente contacto visual.
- **HAGA UN ENSAYO, O UNA DEMOSTRACIÓN DEL JUEGO** Para verificar que todos están en igualdad de condiciones para jugar y/o competir.
- **HACER CORRECCIONES:** Según cada caso haga correcciones de forma amorosa y respetuosa, para que todos aprendan y se interesen.
- **ADAPTACIONES:** Dependiendo del contexto social de los participantes puede realizar adaptaciones al juego, para que se sientan en un contexto familiar y esto genere mayor

motivación.

- **TOMAR CUENTAS:** Siempre se debe tener control de los participantes, de la actividad, de la motivación.

- **EXPLICAR CUAL ES LA MECÁNICA DEL JUEGO,** como inicia, su desarrollo, paradas o finalización, como se darán instrucciones complementarias, cual serán los “santo y seña” del juego.

- **GRUPO PARTICIPANTE,** Las características generales del grupo, que tan homogéneo, si se presenta algún o algunos líderes, algún introvertido, resistente al abandono de la mamá, en fin alguna característica de un niño que requiera especial atención o cuidado.

- **EDAD, GENERO, NÚMERO:** Verificar los rangos de edad de los niños para identificar los subgrupos que se harán, cuantas niñas, cuantos niños, cantidad total, es decir la caracterización del grupo debe estar clara y sin lugar a dudas, permanentemente verificada.

- **OCUPACION:** En la medida de lo posible conocer que hacen sus padres, la empresa, el colegio de donde vienen, nivel socio-económico, ubicación geográfica de su vivienda.

- **GUSTOS Y NECESIDADES:** Por medio de alguna sencilla actividad se puede verificar y conocer gustos particulares de los niños, si tiene alguna necesidad especial etc.

- **POSIBLES LIMITACIONES:** De modo expedito averiguar por alguna limitante, algún problema permanente o pasajero, esto para saber el manejo durante el resto de la jornada pues un niño que requiera especial cuidado hará que se baje el nivel de atención a los demás, lo cual deberá ser calculado para reducir riesgos.

- **GRADO DE INTEGRACIÓN:** Que tanto responden como grupo y se integran o si por el contrario es difícil lograr altos niveles de integración, pues esto dificultará que las actividades mantengan su nivel alto por tiempo largo, es decir caerán rápidamente, lo cual implica permanente motivación. Causando un desgaste de los recreadores.

- **TIPO DE ROPA:** Cual es la indumentaria adecuada en la planeación, es clave hacerlo saber, no obstante, a la llegada de los niños, no necesariamente esto sucede, de modo que lo mejor es verificar que indumentaria traen, y cual tienen puesta, para que lo planeado se pueda hacer corresponder a la realidad de su ropa y de este modo evitar sorpresas o malos momentos.

- **ESTRATO SOCIAL:** Cada segmento de la sociedad, tiene unas características sicosociales diferentes, de modo que identificar esto desde el principio, permitirá contextualizarnos para la administración del programa y de éste modo hablar un lenguaje significativo para nuestro público.

- **TIEMPO DISPONIBLE:** calcule el tiempo disponible para el programa, así como para cada actividad, pues como vimos en el manejo de la agenda, el uso del tiempo debe ser sagrado, lo cual permitirá colmar las expectativas generadas al comienzo.

- **JUEGO APROPIADO:** Al momento de planear verifique que todos los componentes del programa, materiales, actividades, lenguaje, son los apropiados para el público objetivo, de tal suerte que la comunicación sea certera y eficaz, evitando así frustraciones en alguna persona.

A. JUEGOS EN EL AUTOBÚS

Los viajes por carretera siempre serán largos para los niños y por lo agotadores. Si bien es cierto que el paisaje les llama su atención también lo es que, les cansa muy pronto, y los movimientos de la marcha les pone en estado de nerviosismo, que incluso puede generar

nerviosismo, que incluso puede generar mareos, de tal suerte que lo mejor será pensar en actividades que les diviertan y que sean tranquilizantes. Esta es la finalidad de estas actividades adicional a elevar su estado de ánimo y predisponerlos para lo que viene el resto del día o programa.

- Estos juegos están en un principio pensados para ser realizados especialmente dentro del marco de un autobús; tenga en cuenta que el bus se estará moviendo todo el tiempo y que por lo tanto deberá prever esto, para reducir accidente y golpes innecesarios. Siempre recuerde las reglas elementales de seguridad.
- Evite realizar actividades del principio al final del viaje, con ello logrará que se pierdan ciertos paisajes o pasar cerca de ciertas curiosidades, que mejor las puede anexar como parte del goce y disfrute del recorrido por parte de los niños.
- Recuerde siempre el maravilloso recurso de los cuentos, el uso de la imaginación, cambiar el curso del cuento, en fin, hasta donde la imaginación de los niños y su habilidad de administrar la dinámica le dé.
- Las canciones tienen un gran encanto, controle para evitar que sean gritadas, evitando así el clima de nerviosismo y molestia.
- Evite las improvisaciones de estos juegos en viaje sin haberlos leído y estudiado antes de la salida, con ellos logrará mayor divertimento y precisión en las actividades.
- Asegúrese de llevar en el bus los materiales que necesitará en las diferentes actividades planeadas para el viaje.
- Ubique el personal de recreación en los tres puntos clave para controlar y administrar las actividades. (adelante, centro y atrás)

- Recuerde siempre haber contado los niños más de una vez una vez ubicados dentro del bus.
- Verifique llevar primeros auxilios y elementos que permitan atender las molestias recurrentes en los viajes. (mareos, vómitos, dolores de cabeza, hacer del cuerpo etc.) “feliz viaje”.

C. JUEGOS DE DISTENSIÓN, CALENTAMIENTO O ROMPEHIELO

Son las actividades que garantizarán la completa armonía del grupo, conocer los diferentes personajes que están allí, relajar, predisponer a las actividades del día, crear ambiente de diversión y goce.

- Ubicación o distribución de las personas participantes (Círculos, filas etc.), siempre utilice configuraciones que permitan a las personas mirarse permanentemente, que su contacto visual refuerce el conocerse, verse y familiarizarse unos con otros, de este modo se perderá la sensación de extrañez.
- Utilice juegos de recorridos cortos y que favorezcan el contacto físico moderado, pues el contacto físico siempre será el mejor rompe hielo entre los seres humanos, especialmente los niños. Los recorridos cortos favorecerán que se vean reiteradamente en tiempo cortos y por lo tanto que se vayan pareciendo familiares.
- Evite juegos de competencia y equipos pues en esta etapa deberá favorecer la integración y confianza, para lo cual deberá trabajar sobre el grupo completo y generando risa, contacto físico y apoyo y reconocimiento mutuo.
- El uso de materiales mejor restringirlo pues debemos centrarnos en el contacto, la risa, la mirada para generar familiaridad y confianza.
- Emplee tantos juegos como sean necesarios, hasta determinar que los niños ya están integrados, tranquilos en confianza, esto lo vera por las asociaciones que se crean al compartir chistes, comentarios, miradas, contacto físico.

A. RONDAS Y CANCIONES

Son frases rítmicas, sonoras que permiten a los niños entrar en ritmo, representar el cuento cantado, imaginar, por lo tanto, de su adecuada metodología dependerá el goce de la misma, veamos:

- Mejor ubicarlos en círculos para tener buen contacto visual y fácil representación en casos necesarios.
- Distribuya los recreadores equitativamente dentro del círculo, para mejor control del grupo y poder ejemplificar de modo rápido.
- Explique de que se trata la canción o ronda, haga una breve introducción o pequeña historia de la ronda o canción, del autor, en fin.
- Aclare la metodología que empleará para aprenderla.
- Aclare la metodología que se empleará una vez aprendida.
- Mejor cante una frase corta y que los niños la repitan, luego continúe con el resto de las frases, repasando las frases anteriores hasta terminar.
- Verifique que aprendieron la ronda o canción completa.
- Inicie las variantes que tenga programadas y que el grupo permita por su disposición.
- Verifique permanentemente el ánimo y disposición del grupo, para saber cuántas variantes introducir.
- Lea permanentemente el grupo para saber cuándo se encuentran en un punto muy alto de motivación y entonces y solo entonces **TERMINE LA ACTIVIDAD.**
- Siempre termine las actividades en el punto más alto de motivación del grupo, para que su estado de disposición quede alerta, en el punto más alto, es decir predispuestos a la siguiente actividad.

e. JUEGOS DE COMPETENCIA O RELEVOS

Siempre serán las actividades que permitirán a los niños utilizar toda su energía, su mejor disposición para el juego, emplear su estado de alerta y emplearse a fondo.

Utilice estos juegos una vez esté seguro que el estado de ánimo general del grupo, se encuentra en un punto muy alto y ya están dispuestos para las actividades explosivas y de mucha energía.

- Utilice actividades recreativas menores para crear los sub-grupos, verificando que quedarán compuestos por personas de similares cualidades, de tal suerte que la competencia será pareja y entretenida, cuando un grupo queda claramente superior a los otros, esto genera desánimo y bajará la motivación en los demás, pues será predecible de forma clara quien será el ganador de cualquier reto.
- Cerciórese que el terreno donde jugarán esta despejado, sin huecos, vidrios o elementos que puedan lesionar los niños al momento de jugar, pues estos en medio de la excitación del juego no miden los riesgos.
- Generar el sentido de pertenencia, mediante la motivación y pequeños comentarios a lo largo de la actividad, esto facilitará la dinámica del juego y la motivación del grupo.
- Aclare cual será el propósito de la actividad (tomar la pelota y traerla, tocar el árbol, etc.).
- Deje claras las condiciones para que la siguiente persona, pueda relevar la antecesora en el juego, para generar equidad dentro de la actividad.
- Aclare cual será la ruta de ida y cual la de regreso, para prevenir choques, o estrellones en medio de la competición.
- Explique claramente cuando inicia, las condiciones de relevo y cuando termina.
- Deje claro quién gana y por qué. Testee permanentemente el grupo para determinar su nivel de fatiga, con esto sabrá que tanto extiende el juego, evitará accidentes por cansancio, mantendrá la

motivación en niveles de interés.

- La Ubicación espacial del grupo, debe ser referenciada de modo claro, contextualizarlos en el sitio y lugar específico para generar confianza y por lo tanto motivación.
- Dar la premiación debe ser otro motivo de diversión, evitando así grados de frustración entre quienes no ganaron y logrando de igual modo un buen nivel de motivación final.
 - EL Medio ambiente, jamás debe ser agredido por nuestra presencia, los lugares deben quedar en las condiciones recibidas y en la medida de lo posible, en mejores para lo cual se puede utilizar una dinámica también.

f. JUEGOS NO COMPETITIVOS

No todos los componentes del programa deben girar entorno de la competencia, si bien es cierto ésta, es parte de la vida, también lo es, que realizar actividades donde, no se compita permiten relajación y otro tipo de aprendizajes y divertimento. Verifique siempre:

- Que sea divertido para todos.
- Que todos salgan con un sentimiento de victoria.
- Mezcle los grupos para que jueguen juntos lo cual creará un alto nivel de aceptación mutua.
- Que aprendan a compartir y a confiar en los demás.
- Aprendan a tener un sentido de unidad y a compartir el éxito.
- Haya una mezcla de personas en grupos heterogéneos que jueguen juntos.
- Nadie abandone. Todos juntos inician y dan por finalizada la actividad.
- Desarrollen la autoconfianza para que todos sean bien aceptados.

Persevere, ante las dificultades.

- El cumplimiento de los objetivos sea consecuencia de todos los miembros del grupo.

g. JUEGOS PREDEPORTIVOS

Son aquellos que demandan habilidades y destrezas propias de los deportes; o la técnica básica si se quiere, como lanzamientos, atrapar, desplazamientos, giros y por ello gustan tanto a los chicos y chicas de edad adolescente. Además, su práctica es muy aconsejable pues atrapa fácilmente este segmento de la población pues están dispuestos a practicar cualquier deporte, adicional que permite contar con un saldo pedagógico pues les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, etc.)

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Que los grupos queden homogéneos.
- Que los integrantes de los grupos cuenten con habilidades motoras similares.
- Que los grupos queden balanceados entre hombres y mujeres.
- Realizar un calentamiento previo, el cual puede darse por medio de otras actividades recreativas.
- Establecer reglas claras, dentro de la dinámica del juego.
- Cuál será el mecanismo, de regulación, un referee o autorregulación.

h. ACTIVIDADES MANUALES

Estas actividades son apropiadas para pequeños cuyo desplazamiento de dificultad dado su desarrollo motor y para las ocasiones donde el clima impide salir a exteriores, junto con aquellos programas extensos que demandan dosificar las energías, para ello tenga presente las siguientes recomendaciones:

- Organice el grupo antes de iniciar la manualidad.
- Aclare cómo será el uso de los materiales.

- Explique la manualidad a realizar antes de distribuir materiales, proporcionando indicaciones claras y breves.
- Aclare dudas para que sea claro el objetivo final.
- Delegue un responsable de administrar el material en cada mesa, en caso de no contar con apoyo logístico.
- Deje claro cómo será la entrega de materiales.
- Deje claro cuál será el sitio de reciclaje de desechos.
- Especifique cuando termina la actividad.
- Controle permanentemente el manejo de los materiales.
- Verifique que todo el grupo vaya al mismo ritmo.
- Lleve la actividad paso a paso, para garantizar el mismo nivel de logro y manejo de los materiales.
- Verifique permanentemente que los participantes vayan al mismo ritmo, en caso que alguno no lo haya logrado ayúdele, para evitar frustraciones y dispersión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allen, J; Atole, W; McDonnell, I. & Harris, R. (2008) “Organização e gestão de eventos”. Campus, Río de Janeiro.
- Armistead, C. G. & Clark, G. (1993) “Resource activity mapping: the value chain in service operations strategy”. The Service Industries Journal 13(4):221-239 .
- Bahl, M. (2004) “Turismo e eventos”. Protexto, Curitiba.
- Ballou, R. H. (1993) “Logística empresarial: transportes, administração de materiais e distribuição física”. Atlas, São Paulo
- Ballou, R. H. (2001) “Gerenciamento da cadeia de suprimentos: planejamento, organização e logística empresarial”. Bookman, Porto Alegre.
- Beni, M. C. (2002) “Análise Estrutural do Turismo”. Senac, São Paulo.
- Bowersox, D. J. & Closs, D. J. (2001) “Logística empresarial: o processo de integração da cadeia de suprimentos”. Atlas, São Paulo.
- Carnota, Orlando. Teoría y Práctica de la Dirección Socialista. Editorial Pueblo y [Educação](#). La Habana 1990.
- Christopher, M. (1997) “Logística e gerenciamento da cadeia de suprimento”. Pioneira, São Paulo Council of Supply Chain. CSCMP “Definition of logistics management”. Disponible en <http://cscmp.org/website/aboutcscmp/definitions.asp>. Visitado el 07 de abril 2008.
- Cooper, C.; Fletcher, J.; Wanhill, S.; Gilbert, D. & Sheperd, R. (2001) “Turismo, princípios e prática”. Bookman, Porto Alegre.
- Donier, P-P; Ernst, R; Fender, M; Kouvelis, P. (1998) “Global operations and logistics: text and cases”. Washington University - Jhon Wiley & Sons, Inc., N. Y.
- EMBRATUR - Empresa Brasileira de Turismo. Disponible en: <http://www.embratur.gov.br>. Visitado el 20 julio 2008.
- Fitzsimmons, J. A. & Fitzsimmons, M. J. (2005) “Administração de serviços: operações, estratégia e tecnologia da informação”. Bookman, Porto Alegre.
- González. Laura Legna. Guía teórico-práctica para la Organización de Eventos. La Habana, [Cuba](#). 2007.
- Inda González Ana Mahé. El ciclo administrativo según diferentes autores. CETED 2002.
- Stoner, J. Administración. - - 5. ed. - - [México](#) DF: Prentice Hall Hispanoamerica S.A., 1996.
- Urrusuno, Carvajal ILeana. Fundamentos de la Dirección. Editorial Félix Varela 2007.



1. FERNANDO ARDILA PATIÑO

Celular: 315 298 44 72

Mail: fernandoardila@hotmail.es

- Licenciado en Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional.
- Especialista en Gerencia de Mercadeo Politécnico Gran colombiano.
- Diplomado en Autoconstrucción local.

Docente Universitario hace 14 años: Pontificia Universidad Javeriana, La Salle, De Cundinamarca, Distrital, Pedagógica Nacional, SENA.

Asesor Empresarial.

Capacitador.

Elaborador del Plan Indicativo Decenal de la Recreación el Deporte y el Aprovechamiento del tiempo libre 2007, IDRDR; Bogotá.

LA EDUCACIÓN FÍSICA: ENTRE LA SUJECCIÓN Y EL DEJAR HACER

William Javier Arias Cogua¹

El presente ensayo busca indagar acerca de los modelos pedagógicos que la educación física en Colombia ha favorecido. En consecuencia, me moveré bajo la idea de que el quehacer de los docentes de educación física en Colombia se ha mantenido entre la sujeción y la obediencia y entre el dejar hacer, lo cual nos encauza en el análisis, a partir de la taxonomía propuesta por Flórez (2005), sobre los modelos que más se asocian con aquel tipo de prácticas en las clases de educación física.

Para iniciar, es necesario identificar algunos aspectos históricos de la educación física, sobre todo, aquellos que tienen que ver con su origen y fines en aquel entonces. A partir del siglo XIX, la sociedad europea pasaba por el tránsito de las monarquías al liberalismo y nacionalismo, resultado de la Revolución Francesa y que se expresó en los propósitos de la naciente burguesía en la conformación de los estados nacionales. Había que formar al pueblo en valores y características comunes, es decir, una lengua, una idea de territorio, de historia, de administración y de ruta al futuro. La escolarización jugó un papel fundamental en dicha construcción común, sin embargo, el cuerpo, bajo la escisión cartesiana, debía ser objeto de una educación como lo venía siendo la mente y el espíritu. Es aquí cuando la educación física se configuró como un componente de la vida escolar moderna (Pedraza, 1999), (Pedraz, 2006).

Friedrich Jahn (1778-1852) y Pehr Ling (1776-1839) elaboraron propuestas gimnásticas escolares que tenían como propósito la reconstrucción nacional, es decir, formar un sujeto con fuerza física, con la capacidad de sufrimiento y el espíritu de combate; traducido a fines

pedagógicos se tratan de aspectos como la disciplina, la aprehensión de valores morales y sociales y la construcción de un cuerpo apto para la defensa militar de los nacientes estados nacionales europeos. En otras palabras, el propósito de la educación física en sus principios fue la formación de “soldados” (Foucault, 2009), ciudadanos soldados, niños y jóvenes soldados:

“el soldado se ha convertido en algo que se fabrica [...], se han corregido poco a poco las posturas; lentamente una coacción calculada recorre cada parte del cuerpo, lo domina, pliega el conjunto, lo vuelve perpetuamente disponible, y se prolonga, en silencio, en el automatismo de los hábitos; en suma, se ha «expulsado al campesino» y se le ha dado el «aire del soldado»” (Foucault, 2009, pág. 139)

Ahora bien, centremos nuestra mirada en lo que aún hoy sin pudor colegios y docentes realizan como clase de educación física. Es común leer planes curriculares en los que se exaltan el respeto a las particularidades, se habla del valor de la autodeterminación y autoformación, sin embargo, lo que las prácticas docentes evidencian es todo lo contrario. No es fácil hallar diferencias entre los fines formativos que aluden al cuerpo propuestos para un estudiante y los que refieren a las fuerzas militares. Sumado a esto están los coletazos de la Era Industrial, en la que se exige del ser humano una disciplina y un sacrificio elevados que el mercado laboral aplaude, el obrero como un soldado que combate día a día contra su propia naturaleza para producir la riqueza que su nación espera de él. De tal manera, acciones y actitudes, tanto intrínsecas como extrínsecas al docente de educación física se ponen en juego, el orden cerrado, por ejemplo, es uno de estos, “el profesor de educación física debe enseñar a formar y marchar”, práctica netamente militar; “en la clase de educación física se hace ejercicio y deportes”, allí también se espera se fortalezca el cuerpo, sus capacidades condicionales aumenten, y se enfatice en

profesores que han perpetuado la clase como sinónimo de obediencia y sujeción, esperando moldear en los niños y jóvenes conductas ideales asociadas a un deber ser que no aporta o aporta muy poco a una sociedad intolerante y desangrada como la nuestra. Desde mi experiencia como docente, sobre la observación y la reflexión del quehacer propio y de colegas, y sin profundizar en ellas, en vista de las características del presente ensayo, enunciaré dos mecanismos que considero, evidencian el conductismo y la pedagogía tradicional en la educación física de hoy: a) la amenaza constante por parte de docentes (especialmente en primaria) de quitar la clase de educación física a menos que los niños mantengan un comportamiento deseado en las otras asignaturas y; b) las prácticas y actividades que de carácter militar y deportivo son recurrentes en la clase de lo cual se espera comportamientos precisos o por lo menos un agotamiento físico en los estudiantes que “favorezca su atención en las otras clases y no molesten tanto”.

Para alcanzar tal propósito, la educación física aplica a rajatabla lo que Flórez (2005) denomina modelo pedagógico tradicional mezclado con una alta dosis del modelo conductista. El componente teleológico de la pedagogía tradicional es “la formación del carácter de los estudiantes, a través de la voluntad, la virtud y el rigor de la disciplina” (Flórez, 2005, pág. 176) el cual encaja perfectamente con los fines asignados a la educación física en sus comienzos. Sin embargo, aquellos primeros teóricos identificaron que dicha formación, en vista de que proponía realizarse con y sobre el cuerpo, no podía quedarse exclusivamente en el academicismo y el verbalismo, ésta por el contrario debía inducirse hacia “conductas observables” (Flórez, 2005, pág. 182), propias

los modelos conductistas. Es decir, el cuerpo tenía que ser sometido continua y sistemáticamente a movimientos repetitivos, a la corrección y al refuerzo permanente sobre la acción misma que evidenciaran en el estudiante la aprehensión de actitudes y conductas plausibles. El cuerpo razonado en línea con una sociedad racional, un cuerpo obediente.

Sin embargo, como consecuencia del efecto péndulo (López, 2016) algunos docentes se han ido al otro extremo: el dejar hacer, muchos de ellos manifiestan la importancia de la libre exploración motriz, del no encauzamiento de las conductas motoras, es decir, apelando a argumentos que se asocian con el modelo pedagógico romántico que propone Flórez (2005), en el que se procura que el niño despliegue su interioridad y todas sus cualidades y habilidades de manera natural, sin ser inhibido o controlado por agentes externos, los cuales, contaminan la “experiencia prístina y original del niño en desarrollo” (Flórez, 2005, pág. 182). Aun así, me causa sospechas tal romanticismo, ya que teóricamente en el componente metodológico el maestro debe favorecer y estimular un ambiente pedagógico flexible que propenda por el despliegue de las capacidades del estudiante, lo cual significa una intencionalidad pedagógica, dicha adecuación del ambiente debe tener una razón de ser que propenda a hacer observables ciertas actitudes y conductas en los estudiantes, pero cuando el profesor se asume como alguien que exclusivamente entrega ciertos materiales didácticos (sobre todo balones) tiende a desvirtuar los propósitos autoformadores de tales prácticas.

Para concluir, diré que este ensayo sólo plantea parte de la discusión que puede darse alrededor de este tema, aun así, presenta al lector un recorrido argumentativo producto de la observación etnográfica y de la reflexión teórica acerca de la práctica docente en educación física y el uso de ciertos modelos pedagógicos favorecidos en su quehacer que demuestran, con preocupación, la escasa consideración a la que se ha sometido nuestra labor educativa y formativa, dejando abierta la invitación para profundizar en ésta.

Bibliografía

Contecha, L. F. (2007). Los conceptos de educación física: una perspectiva histórica. En Instituto Universitario de Educación Física, Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física. Un campo en construcción. (págs. 131-148). Medellín: Funámbulos Editores.

Flórez Ochoa, R. (2005). Pedagogía del Conocimiento (Segunda ed.). Bogotá: Mc Graw Hill.

Foucault, M. (2009). Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión. (Segunda ed.). México: Siglo Veintiuno.

Jaramillo, L.; Portela, H. & Murcia, N. (2005). La Educación Física: ¿Un problema de preparación o seducción? Armenia: Kinesis.

López, Rodolfo. (2016) Notas de clase seminario Modelos y formación docente de la Maestría en Docencia de la Universidad de La Salle.

BogotáNot, L. (1983). Las pedagogías del conocimiento. Bogotá, Colombia: Fondo de Cultura Económica. Pedraza, M. (2006).

Arqueología de la Educación Física y otros ensayos. Armenia: Kinesis. Pedraza, Z. (1999). En cuerpo y alma: visiones del progreso y la felicidad. Bogotá: Universidad de los Andes.

1.Lic. Educación Física y Deporte Universidad Pedagógica Nacional
Magíster en Docencia de la Universidad de La Salle
Docente de la Secretaría de Educación - Bogotá
williamjarias@yahoo.com

ROL DEL DEPORTE EN EL DESARROLLO HUMANO

OLGA LUCIA TORRES GARCIA¹

Resumen:

El presente estudio comenzó en el año 2009, con 16 niños entre los dos y tres años, la presente investigación se enfatizó en la observar en la población objeto como el desarrollo de quienes practicaban un deporte era muy diferente al desarrollo de niños que no practicaban ningún deporte, de esta manera, se dividió este grupo en; Grupo N° 1; niños que practicaban deportes y Grupo N° 2; niños que no practicaban deporte.

Se realizó una observación metódica de los detalles en su desarrollo y los clasificaron en tres aspectos; Cognitivo, emocional y motriz. De esta manera se analizaron y se evidenciaron grandes diferencias entre los dos grupos guiada por su desarrollo.

De esta forma se comprobó que el rol del deporte en el desarrollo humano en las etapas de la niñez y la adolescencia es el de ser una herramienta de motivación, una estrategia de estimulación y una alternativa para potenciar el desarrollo humano en las etapas de la infancia y la adolescencia.

• Abstrac

This study began in 2009, with 16 children between two and three years, I made me curious to see how the development of those who practiced a sport was very different from the development of children who did not practice any sport, so I divided this group; Group N° 1; Where classify children who practiced sports and Group N° 2; Which classify children who did not practice sport.

Observation after follow-up I was taking note of the

aspects; Cognitive, emotional and motor. In this way I was able to analyze and demonstrate great differences between the two groups guided its development.

This I saw that the role of sport in human development in the stages of childhood and adolescence is to be a tool motivation, stimulation strategy and an alternative to enhance human development in the stages of childhood and adolescence.

Palabras clave:

- **Cognición:** Capacidad del ser humano para conocer y procesar la información por medio de la percepción a través de procesos como el aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la solución de problemas, la toma de decisiones, los sentimientos, etc.
- **Deporte:** Actividad o ejercicio físico, sujeto a unas normas determinadas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza y fuerza física.
- **Desarrollo:** Se refiere a un proceso de cambio, y crecimiento relacionado con una situación, un individuo o un objeto determinado.
- **Emoción:** Es una reacción psicofisiológica que representa los modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo. Las emociones sirven para establecer la posición de un individuo respecto a su entorno.
- **Motricidad:** Se refiere a los movimientos voluntarios que realiza una persona
- **Key Words:**
 - **Cognition:** Human capacity to learn and process information through perception through processes such as learning, reasoning, attention, memory, problem solving, decision making, feelings, etc.

Sports: Activity or exercise, subject to certain standards, testing is done, with or without competition, skill, dexterity and physical strength.

- **Development:** Refers to a process of change and related to a situation, an individual or a particular object growth.
- **Emotion:** A psychophysiological reaction that represents the modes of adaptation to certain stimuli of the individual. Emotions serve to establish the position on an individual to its environment-
- **Motor:** Refers to voluntary movements done one person.

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos atraviesan por diferentes etapas de desarrollo; Prenatal, niñez, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad. Tales etapas van acompañadas de sus procesos respectivos, logrando de esta manera un desarrollo integral.

Por tal razón el presente estudio busca conocer el rol del deporte en el desarrollo humano, dentro del proceso de las etapas de la niñez y la adolescencia, para identificar cuáles son los aportes reales que el deporte proporciona al desarrollo de estas etapas en concreto y como la actividad física acompaña el desarrollo del proceso de estas etapas y cuáles son los resultados de dicho acompañamiento.

MÉTODOS

Para estudiar el rol del deporte en el desarrollo humano en las etapas de la niñez y la adolescencia, he realizado el seguimiento a dos grupos de niños a través de una observación:

Descripción del grupo N°1 :

Grupo de 8 niños que desde temprana edad han incorporado a la actividad física como habito en su estilo de vida, comenzando el seguimiento desde la edad entre 2 y 3 años.

Descripción del grupo N°2

Grupo de 8 niños que desde temprana edad no incorporaron la actividad física como habito en su estilo de vida, comenzando el seguimiento desde la edad entre 2 y 3 años.

El método de estudio corresponde a la observación, clasificación y comparación, para de esta forma poder establecer de qué manera influye la actividad física en el desarrollo de los niños hasta su adolescencia.

La población estudiada no está focalizada en un mismo lugar, es decir no pertenecen a una misma institución, comunidad, o barrio. Los niños que hacen parte de los grupos de estudio pertenecen a diferentes familias, con diferentes estratos socioeconómicos, estilos de vida, hábitos, aunque todos residen en la ciudad de Bogotá, Colombia. Esta selección diversa se realizó con el fin de comprobar realmente el rol del deporte en el desarrollo humano, conocer la verdadera función que cumple el deporte en el desarrollo integral de estos niños hasta llegar a su adolescencia, y por lo tanto los resultados no estén sujetos a un mismo estímulo, ambiente o contexto inmediato, que no permita visualizar el rol real del deporte en el desarrollo de los niños.

Es así como, el método de estudio de observación, clasificación y comparación permitió realizar el seguimiento del desarrollo de los niños arrojando diferencias sustanciales.

RESULTADOS

Los hallazgos que el estudio permitió encontrar han sido clasificados dentro de los siguientes **aspectos:**

1. **Cognitivo**
2. **Emocional**
3. **Motriz**

Los anteriores aspectos hacen parte del desarrollo integral de todo ser humano y son de carácter tanto interno como externo, siendo así, estos fueron los hallazgos:

1. Desarrollo cognitivo:

a. Procesos de aprendizaje:

A continuación, se describe la secuencia que se da dentro del proceso de aprendizaje, donde cada componente es relacionado con el presente estudio, dichos componentes producen un resultado vistos desde el estudio para establecer el rol del deporte en el desarrollo humano en las etapas de la niñez y adolescencia:

• **Acceso:** Los niños en contacto con el deporte, que realizan actividad física desde temprana edad, pertenecientes al grupo N° 1 observado, tienen un propósito; divertirse. Este propósito trae consigo ciertos aportes al desarrollo cognitivo de forma inconsciente, que luego se vuelven consientes, como es el caso del uso de las habilidades mentales, de esta manera se observó que:

- Los niños del grupo N° 1, tienen acceso a una información específica, independientemente de la actividad física o deporte que realicen, esto trae consigo aprendizajes con conocimientos nuevos, a los cuales, los niños del grupo N° 2 que no realizan deporte no tienen acceso concreto.

El acceso en concreto a dicha información y conocimiento, tales como; historia del deporte, reglas del deporte que se practica, instrucciones, movimientos, propósitos que se persiguen, van acompañados de una orientación por parte de un entrenador, el cual fusiona cada pieza de la información con el conocimiento general para que el niño

comprenda en que consiste el deporte que selecciono, como lo debe practicar y como debe desenvolverse dentro de este, todo esto le permite a los niños del grupo N° 1 puntualizar otros propósitos que no tenían inicialmente o que no tenían claros.

Por lo tanto, los niños del grupo N° 1, tienen en el acceso a la práctica de un deporte, la información y el conocimiento que le compete, acceso que no tienen los niños del grupo N° 2.

- **Conceptualización:** En este punto es necesario mencionar la activación cognitiva, la cual se lleva a cabo mediante dos operaciones:
 - La atención; que es esa disposición para seleccionar y codificar los símbolos.
 - La percepción; que es la recuperación del conocimiento previo en la memoria de largo plazo.

De esta manera mediante estas dos operaciones los niños de ambos grupos interiorizan los saberes, ahora los niños del grupo N° 1 tienen la oportunidad de interiorizar los conocimientos que corresponden a su deporte y los asocian con sus conocimientos previos, permitiéndoles la conceptualización de nuevos saberes con la práctica del deporte.

Por su parte los niños del grupo N° 2, realizaran este proceso en otros aspectos, los escolares, por ejemplo.

Es así como, con el seguimiento a los dos grupos de niños se pudo determinar que el grupo N°1 traslado estas operaciones a otros momentos de aprendizaje diferentes al momento de la práctica deportiva, es decir poseen la capacidad de conectar las situaciones deportivas con otras situaciones, de esta manera se pudo evidenciar que practicar un deporte favorece al desarrollo de habilidades mentales funcionales en cualquier contexto, los niños que practican deporte poseen mejor atención y percepción, del mismo modo, realizan de una manera más fácil y eficaz el empalme o

la relación entre los conocimientos previos y el nuevo conocimiento que se aborda, por lo tanto su rendimiento deportivo y en otras situaciones como la escolar o desarrollo de interés propios es excelente, pues, en términos prácticos son niños que comprenden fácilmente un concepto, lo relacionan y lo aplican.

Por otra parte, los niños Del grupo N° 2 que no practican deporte o actividad física, tienen un nivel de atención y percepción por debajo del nivel de los niños deportistas, de tal forma que su nivel de comprensión es más lento, aunque posean el saber y las nociones, no poseen agilidad mental para aplicar dicho saber. No utilizan de forma práctica sus habilidades mentales.

Esta situación se deduce de la rapidez con la cual los niños deportistas toman decisiones en medio del juego, decisiones que no le permiten tener demora, de esta manera el rol del deporte a nivel de desarrollo cognitivo es importante ya que estimula las operaciones de atención y percepción, logrando que el niño se focalice en lo que está haciendo, de esta manera puede realizar y aplicar tanto la toma de decisiones como la lectura de las situaciones que ocurren a su alrededor, habilidades mentales que posee todo ser humano pero que cada cual desarrolla según el estímulo que reciba desde temprana edad.

•**Comprensión;** La comprensión va más allá de reconocer y recordar la información suministrada, por ejemplo, un individuo puede jugar baloncesto si reconoce y recuerda la información respecto al juego, pero eso no lo hace un buen jugador.

Por esta razón es importante analizar la comprensión dentro del proceso cognitivo, porque es la capacidad que adquiere un individuo para ejercitar tres operaciones; El saber, el saber cómo hacer y hacer.

Los niños del grupo N° 1 ejecutan estas tres operaciones de forma eficaz en el ejercicio de su deporte y en cualquier situación, caso contrario, los niños del grupo N° 2 no ejecutan estas tres operaciones de forma eficaz, se percibe una especie de ruptura o desconexión entre el saber, el saber cómo hacer y el hacer, según el análisis de las observaciones y comparaciones, entre ambos grupos, los niños del grupo N° 2 realizan una conceptualización poco acertada, producto de desajustes en la atención y la percepción.

Aunque la comprensión es un proceso gradual, si no se ha desarrollado la atención y la percepción, la comprensión se da de forma errada o lenta, de esta manera situaciones que requieren de respuesta inmediata evidencian el grado de comprensión. En los niños del grupo N°1, se evidencia entonces espontaneidad, respuestas inmediatas acertadas, toma de decisiones correctas frente a una situación, dentro del juego y fuera de este, lectura de la realidad, análisis, deducción, inducción, es decir que el hecho de practicar un deporte les ayuda con el desarrollo de las habilidades mentales y con el cómo actuar en una situación determinada de la forma correcta.

- **Transferencia;** La transferencia es el uso que hace un individuo de un aprendizaje ya adquirido para construir un nuevo conocimiento o para aplicarlo a una nueva disciplina o a un nuevo contexto.

Es así como, dentro de este estudio a través de la observación y comparación se pudo analizar y establecer que los niños del grupo N° 1 poseen la capacidad de realizar transferencia de los aprendizajes adquiridos en su deporte para resolver situaciones, construir nuevo conocimiento, es decir

los aprendizajes deportivos trascienden a otros saberes que los niños manejan y aplican en otros contextos que no son necesariamente el deportivo, lo que demuestra que el deporte ayuda al desarrollo cognitivo, desarrollando la capacidad de atención y percepción, mejorando de esta manera la conceptualización, la comprensión y la transferencia.

En ocasiones se escucha en los ambientes donde los niños del grupo N° 1 interactúan que son niños más despiertos, espontáneos, generosos con su conocimiento porque no temen compartir lo que saben para ayudar a obtener soluciones, dando a conocer su opinión personal de forma fácil, son expresivos y se destacan por el nivel de comprensión al leer las situaciones que enfrentan para tomar decisiones adecuadas.

2. Desarrollo Emocional:

Utilizo este aspecto para clasificar los procesos de desarrollo interno que los niños realizaron.

La práctica de deporte permite desarrollar el aspecto cognitivo y los aprendizajes como ya se evidencio, pero este desarrollo va de la mano de un desarrollo emocional, de la misma forma que mentalmente ocurren ciertos procesos, en el aspecto emocional también se dan ciertos procesos que no pueden quedar por fuera de este estudio.

De esta manera con el desarrollo cognitivo los niños del grupo N° 1 van tomando conciencia de sus propias emociones y también de las emociones de los demás. El deporte permite desarrollar, exteriorizar y controlar las emociones, se escucha y se ve en el ambiente donde los niños del grupo N° 1 desarrollan la práctica deportiva, que "son niños que piensan con cabeza fría", esta expresión se traduce como, "son niños que controlan sus emociones, piensan con claridad y

actúan".

Las emociones manejan literalmente una mente que no tiene el control, por esta razón en el grupo de niños N° 1 se evidencia mayor control de las emociones en comparación con los niños del grupo N°2.

Es así, como a través del seguimiento y la observación se nota en los niños del grupo N° 1 de forma externa evidencian la capacidad que tienen para pausar, pensar y actuar, dejando que prevalezcan las operaciones cognitivas descritas anteriormente sobre la emoción. Siendo así, estos niños deportistas no pueden darse el lujo de estallar en rabietas, pataletas, sino que se esfuerzan por comprender la situación que les desencadena una emoción, para saber cómo actuar, es decir leer la situación, para resolver la situación.

Los niños del grupo N° 1 manejan mejor sus emociones, las controlan, establecen propósitos individuales y colectivos y actúan de forma consecuente para cumplirlos, esto conlleva a un buen manejo de los resultados que se obtienen, es decir los niños deportistas del grupo N° 1 no se frustran, perseveran, y se sienten orgullosos de sus logros, de lo que van alcanzando con su saber, su saber cómo hacer y su hacer.

Dado este análisis es indispensable mencionar la autoestima, que juega un papel fundamental en el desarrollo humano, y que a través de la práctica de un deporte se alimenta de forma positiva con las situaciones que se viven, dentro del juego, fuera de este, en los entrenamientos, estas situaciones ponen a los niños en una vivencia real donde deben regular sus sentimientos. El orgullo, la ilusión, la vergüenza, la alegría, la tristeza, entre otros, son sentimientos que se van regulando, de esta manera los niños deportistas del grupo N° 1 no se dejan afectar por una derrota en un partido, se ríen y le sacan el lado positivo y amable a la situación, analizan las situaciones para establecer

mejoras, Lo contrario ocurre con la mayoría de los niños del grupo N° 2, donde situaciones similares por ejemplo les ocasionaría vergüenza o frustración, acompañada de una sensación de; "NO lo puedo hacer".

Los niños del grupo N° 1 se sienten orgullosos de quienes son, saben de lo que son capaces, aprenden a valorar sus intentos, es así como el deporte permite que los niños no solo se ejerciten físicamente sino emocionalmente, me atrevo a utilizar esta afirmación; "Ejercitarse emocionalmente", ya que, el desarrollo emocional también se fortalece con las situaciones que ofrece el deporte y las relaciones personales que se tejen a través de él.

El anterior análisis evidencia que los niños del grupo N° 1, realizan un desarrollo consiente de sus emociones, lo que no ocurre con los niños del grupo N° 2, los cuales llevaron a cabo un desarrollo de su proceso emocional inconsciente, requiriendo así de un gran esfuerzo de su parte para lograr controlar sus emociones, teniendo conductas tales como pataletas, rabietas, que dejaban ver su inmadurez para controlar las emociones, la incapacidad de reflexionar sobre una situación determinada, incluso se evidencio la intervención de los padres por tratar de ayudar a proporcionar una reflexión sobre los sentimientos y que no es bueno dejarse llevar por las emociones, cosa que los niños deportistas del grupo N° 1 deducen fácilmente, ya que si se descontrolan saben que pierden su esfuerzo, de esta manera los niños del grupo N° 1 prevén las consecuencias de un acto descontrolado llevado por las emociones, los niños del grupo N° 2 no prevén las consecuencias de sus actos. Los niños deportistas del grupo N° 1, son conscientes del equilibrio que debe existir entre cuerpo, mente y emoción, los niños que no son deportistas del

grupo N° 2 descubren esta relación para hallar el equilibrio mucho más tarde.

1. Aspecto motriz;

La motricidad es un aspecto tan importante como los anteriores, aquí se siguen evidenciando más cambios y desarrollos en comparación; entre niños que practican deporte y los que no.

La motricidad posee tres etapas; La torpe, la intermedia y la madura. Los patrones motores básicos; caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar se destacan en el grupo de niños N° 1, en los niños del grupo N° 2, se evidencia como la mayoría de ellos alcanzaron la madurez de estos patrones motores básicos más lentamente que los niños del grupo N° 1. Lo cual evidencia que la actividad física escasa o el sedentarismo no ayudan a los niños en general a madurar su proceso motriz de forma adecuada, afectando incluso la postura corporal y evidenciando sobrepeso en la mitad de los niños del grupo N° 2.

Los niños del grupo N°1 viven además un proceso que los niños del grupo N° 2 no, se trata del proceso de desarrollo deportivo, donde en la infancia, viven un comienzo activo donde tienen contacto con la actividad física y esta actividad aporta a su desarrollo físico, emocional, y cognitivo como ya se mencionó. Otra fase a tener en cuenta es la fase de deporte divertido, en la pre-pubertad, donde se hace énfasis en la parte lúdica del deporte, de esta manera los entrenamientos y las competiciones hacen parte de la expectativa de los niños, pero prima en ellos la diversión, se adquieren más habilidades motrices, y los niños están motivados y dispuestos a aprender, se adquieren las habilidades fundamentales del movimiento, dándole la oportunidad a los niños de trabajar la agilidad, equilibrio y coordinación. Otra fase importante es la fase de aprender a entrenar en la pubertad, donde

se comienzan a fijar los hábitos vitales y deportivos para formar a los niños como deportistas, desarrollando la velocidad, y la condición física en general. Y la fase entrenar para entrenar en la adolescencia, alcanza a cobijar este estudio, ya que es donde las capacidades físicas y técnicas sobresalen; coordinación, velocidad, fuerza y resistencia aeróbica que garantizan el máximo potencial en el futuro.

Dicho proceso para el desarrollo deportivo indudablemente contribuye al desarrollo integral, es decir en todos los aspectos, físico, mental, (intelectual y cognitivo), emocional, socio-afectivo.

Con esta experiencia también se evidencia que los procesos de desarrollo humano van de la mano, es decir, están ligados, de esta manera no se desarrollan cada uno por aparte encontrando en el deporte un estímulo que los potencia para lograr seres humanos sanos física, mental y emocionalmente, y lo más importante seres humanos felices, que puedan desenvolverse en la disciplina que quieran, seres transformadores que es lo que se necesita en la sociedad actual.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidencian el rol del deporte en el desarrollo humano, como una herramienta de motivación, una estrategia de estimulación y una alternativa para potenciar el desarrollo humano en las etapas de la infancia y la adolescencia, que se estudiaron en esta experiencia.

De esta manera el rol del deporte está encaminado a desarrollar el proceso de aprendizaje, a través del uso de las habilidades mentales de forma consiente y por lo tanto el desarrollo del pensamiento dentro y fuera

de la actividad deportiva, formando un individuo capaz de transformar su entorno donde quiera que este, en la disciplina que se desenvuelva.

Las habilidades mentales se deben de tener en cuenta dentro del proceso de desarrollo humano. Dichas habilidades las poseen todos los seres humanos, pero pocos llegan a utilizarlas de forma consiente en las situaciones de la vida cotidiana.

Es así como, analizar, deducir, inducir, tomar decisiones, clasificar, contrastar, resolver problemas o situaciones, leer la realidad, son habilidades mentales que el deporte ayuda a desarrollar de forma consiente, en situaciones de acción rápida, entrenando de esta manera no solo el cuerpo sino la mente para responder con eficacia al rendimiento potencial ideal de todo deportista y de todo ser humano en lo que sea que haga a lo que sea que se dedique.

Autores como Robert Marzano, Onosko y Stevenson, poseen una posición frente al desarrollo de la mente, el desarrollo del pensamiento y recomiendan estrategias para lograr promover efectivamente el pensamiento de alto nivel.

La discusión se centra en cuáles son las estrategias adecuadas para lograr tal desarrollo, es así como con este estudio se sugiere el deporte como una estrategia, herramienta y alternativa para potenciar el desarrollo integral de los seres humanos desde temprana edad, ya sea que quien lo practique se convierta en un deportista de alto rendimiento o no, el deporte le permite cosechar a quien lo practica desarrollos de alto nivel cognitivo, afectivo y motriz, óptimos y eficaces, permitiendo que se desenvuelva de mejor forma como ser social, permitiéndole construir un proyecto de vida a edad temprana, comprender para trascender, y transformar la sociedad a la cual pertenece.

Es así como la investigación, la teoría y la experiencia se unen en este escrito, en un estudio donde se realizó un seguimiento a niños desde los dos y tres años y los cuales actualmente ya están en edades entre doce y trece años, y cuyo desarrollo, desempeño y logros pone por lo alto a los niños que desde muy pequeños practican un deporte, sin importar su condición social o económica.

AGRADECIMIENTOS

Por la asistencia prestada durante la ejecución y redacción del trabajo a Natalia Ardila Torres, Deportista desde los dos años de edad y actualmente Basketbolista de SLIDERS Basketball Club, de la Liga de Baloncesto de Cundinamarca.

BIBLIOGRAFÍA

INSUASTY Luis Delfin; Guía de aprendizaje autónomo "C"; Generación y uso del conocimiento desde la acción del docente y la respuesta del aprendiente, pag. 1 – 16. 2001

INSUASTY Luis Delfin; Guía de aprendizaje autónomo "D"; Generación y uso del conocimiento desde la práctica profesional, pg 49. 2001

www.naolschool.blogspot.com.co. 2011

1. Licenciada Educación Infantil

Especialista en Pedagogía para el desarrollo del aprendizaje autónomo

Universidad de Cundinamarca

Sede Soacha

naolschool@gmail.com.co

www.naolschool.blogspot.com

