

La educación estética en el taekwondo, consideraciones de un estudio

The aesthetic education in taekwondo, considerations of a study

María Tomasa González Abreu Mendoza^{1*}, Armando Iznaga Muñoz²

* Autor para correspondencia: mariatg55@inder.cu

Resumen

El presente artículo recoge la reflexión teórica realizada por la autora sobre la educación estética en la actividad deportiva a partir de sus particularidades, se profundiza en los vínculos de lo estético con énfasis en la condición de arte de algunos deportes como es el caso del Taekwondo. El análisis de las categorías de la estética vinculadas a los componentes de la preparación deportiva y a los principios que rigen dicha actividad facilita la comprensión de la calidad del movimiento como valor estético fundamental y su incidencia en el disfrute estético del atleta y de los espectadores.

Se abordan aspectos estudiados por la autora sobre el tema durante más de 15 años, iniciado con el análisis de la preparación de los profesores deportivos para sumir el proceso de educación estética en el deporte que resultó en la programación de un curso de superación, se caracteriza el tema en diversos deportes a fin de diseñar un modelo ideal del deportista desde la perspectiva estética, la profundización en ese diagnóstico para la intervención educativa mediante la investigación acción, hasta el actual estudio de la competencia pedagógica- didáctica de los profesores deportivos para conducirlo en el entrenamiento deportivo, como elemento relevante para la formación del hombre integral al que aspira la sociedad cubana, haciendo una derivación de lo general a lo particular para incursionar con carácter sistémico en el ámbito deportivo de este proceso.

Se ofrecen consideraciones teóricas y se ilustra un grupo de acciones que forman parte de la experiencia investigativa expuesta que en alguna medida pueden incentivar a los profesores deportivos para su aplicación de forma creativa, adaptadas a las condiciones concretas del caso.

Palabras clave: educación estética, entrenamiento deportivo.

Abstract

This article deals with the theoretical reflection made by the author about the aesthetic education in the sports activities starting from its particularities. It deepens in the links of the aesthetic with emphasis in the condition being art of some sports, like Taekwondo. The analysis of the aesthetic categories linked to the components of the sport preparation and the principles that rule this activity facilitates the understanding of the quality of the movement as aesthetic fundamental value and its incidence in the athlete's aesthetic enjoyment and of the spectators.

¹ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física Villa Clara.

² "Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física Villa Clara.

Aspects are approached studied by the author on the topic during more than 15 years, initiate with the analysis of the preparation of the sport professors to sink the process of aesthetic education in the sport that was in the programming of a superation course, the topic is characterized in diverse sports in order to design the sportsman's ideal model from the aesthetic perspective, the diagnosis for the educational intervention by means of the investigation action, until the current study of the pedagogic competition - the sport professors' didactics to drive him in the sport training, as outstanding element for the formation of the integral man to which aspires the Cuban society, making a derivation from the general thing to the particular thing to intrude with systemic character in the sport environment of this process.

They offer theoretical considerations and a group of actions is illustrated that they are part of the investigative exposed experience that you/they can motivate the sport professors for its application in a creative way in some measure, adapted to the concrete conditions of the case.

Keywords: *aesthetic education, sport training.*

Introducción

La educación estética tiene como objetivo fundamental formar una adecuada relación del hombre hacia la realidad y todo lo que en ella pueda desarrollar valores estéticos; su propia personalidad, la naturaleza, el mundo de los objetos, todas las formas de su actividad cotidiana y el arte como portador específicos de estos valores. En función del mismo la práctica estético educativa es concebida como un proceso integral donde se forma la conciencia estética tanto del creador como del consumidor del arte.

La calidad con que en la práctica se concrete dicho objetivo obedece en gran medida a la concepción, organización y conducción del proceso por docentes que posean la competencia pedagógica didáctica necesaria para ese fin, pero su formación y la forma en que se desarrolla en la práctica la educación estética presentan dificultades que la limitan, entre ellas el trabajo consciente dirigido a la consolidación de los vínculos entre lo estético y lo ético.

De ahí la importancia de analizar el problema de la educación estética desde el punto de vista axiológico sobre todo si se tiene presente que si bien la educación moral contribuye a la formación de convicciones sobre el bien, la educación estética consolida los sentimientos sobre él por lo que deben ser abordada de igual manera, sin embargo en la actividad deportiva se constata que la formación de valores estéticos ha sido poco abordada quedando implícito en lo general del tema. Se presenta con carácter bastante generalizado la identificación de la educación estética con la educación artística lo que reduce su papel en la formación integral del hombre. La insuficiente profundización teórica en estos aspectos redundan en que se tracen políticas, estrategias e incluso se realicen intervenciones pedagógicas con iguales limitaciones.

En la actividad deportiva existe claridad teórica en cuanto a las relaciones: calidad del movimiento, técnica, espectáculo deportivo y estética, (Arias, 1991, Casanova, 2006, Estévez, 1998, Forteza, 1994, Ruíz A, 1985, Ruiz. A, 2007, Ranzola y Collazo, 1983, Santana, 2003, González, 1994, González Abreu 1996, González de Prado 2011, Matveev 1983, Matveev y Novikov 1977, Mainel, 1976, Valdés 1979). Pero la formación de valores estéticos a partir de esas mismas relaciones ha sido poco abordada tanto teórica como metodológicamente. A pesar de la importancia de la educación estética en el sistema de influencias educativas que reciben los alumnos deportistas, esta queda reducida en las estrategias educativas que se aplican en las escuelas de preparación deportiva. Por otra parte la orientación del proceso de entrenamiento deportivo se polariza al priorizar los resultados y minimizar lo educativo en el orden de lo estético, se requiere de un accionar que conduzca al equilibrio, al logro de la integralidad que se requiere en la formación del estudiante atleta.

Las limitaciones detectadas en los estudios realizados por la autora indican el requerimiento de un accionar sistémico para desarrollar la educación estética de los estudiantes atletas, que parta de la elevación del nivel de preparación teórico metodológico de los profesores deportivos para la Educación Estética en el entrenamiento y de la calidad de las estrategias educativas diseñadas en ese sentido.

Tomando en consideración la situación descrita se hace necesaria la búsqueda de vías que contribuyan a la formación de la competencia pedagógica didáctica de los profesores deportivos para desarrollar la educación estética desde la clase de entrenamiento deportivo. A esa necesidad obedece la actual investigación que incluye en su sustento teórico los resultados del estudio que se exponen en el presente artículo.

Desarrollo

Educar estéticamente a los estudiantes atletas significa enseñarle a comprender mejor el mundo que nos rodea, formarle una concepción científica acerca del mismo, enriquecerle la vida espiritual, elevar su cultura, compulsarlos a cuidar el entorno y proteger sus valores, eso explica el nexo que se debe establecer entre la educación estética y la educación ambiental, la educación estética y la preparación deportiva.

Partiendo de los postulados de los clásicos, la educación estética es la formación de una disposición del hombre con respecto a todo lo que en el mundo posea ese valor. Analiza la percepción estética de la personalidad como uno de los aspectos de la educación general integral.

Ha sido definida por diversos autores entre los que pueden citarse: Lazar Koprianov citado en Novikova, 1986, Estévez, citado en González Abreu, 1996. Acogerse al concepto amplio de Educación Estética significa: *“emprender una acción educativa en todas las esferas, una acción integral que propicie la formación de necesidades e intereses culturales, estimula la creatividad y el deseo de auto perfeccionamiento, conjugando para este fin, el arte, el trabajo, la familia, el entorno natural y social, el pedagogo, etc. para lograr la regeneración espiritual de la sociedad”*. (Estévez citado en González A, 1996)

El desarrollo estético constituye el resultado de la educación estética y consiste en la capacidad de ver, comprender y amar la belleza en la naturaleza en la vida y en el trabajo, así como en los acontecimientos sociales, en los actos humanos y en las obras de arte. Es la capacidad de crear la belleza en distintos tipos de actividades. La irradiación estética en la vida desde que el hombre nace ha de ser una constante, en la que además de la educación estética juega un papel significativo la responsabilidad individual, la auto educación estética para la realización integral del ser humano, lo que requiere de una permanente preocupación por darle un sentido hermoso al trabajo y a todo lo que le rodea, imprimir belleza a sus actitudes, a su aspecto personal, acercarse al arte y a todas las manifestaciones culturales.

De hecho la educación estética, aunque posee sus objetivos, tareas y principios rectores, es a la vez parte inseparable de cualquier forma de educación. Para considerarse educado estéticamente el individuo debe poseer una aceptable formación, artística, física, política, laboral, patriótico, cultural y elevados principios éticos y estéticos, se trata de la personalidad armónica y multilateralmente formada, lo cual coincide con las aspiraciones de la preparación deportiva.

Entre la educación estética y la preparación deportiva existen vínculos que se manifiestan espontáneamente cuando se incluye el deporte como uno de los componentes de la Cultura Física y cuando se consideran como artes algunos de sus integrantes.

Según Haizinga y Hein existen similitudes entre el deporte y el arte que se expresan en: la acción y el ritmo que en ambos testifican el dominio del espacio y el tiempo, la presencia del estilo, ambos son vistos por el público, constituyen espectáculos, generan sentimientos de tensión, alegría y conciencia diferentes a la vida cotidiana. La obra, la experiencia estética y la competición son medidas y evaluadas por observadores y críticos, intercambian la participación voluntaria del actor. Están presentes también, el guión, el banco y el suplente. Requieren de una

superestructura. Ayudan a crear la realidad simbólica. El deporte puede ser considerado un fenómeno de belleza natural. (Haizinga y Hein, citados en Thomas, 1983)

En realidad existe una correlación importante entre la naturaleza del deporte y las habilidades físicas que desarrolla, las cuales deben ser atendidas desde la preparación del estudiante atleta para favorecer el desarrollo de valores tanto como la alegría de vivir, el deseo de progreso, la libertad, el movimiento, la canalización de energía, ello requiere del continuo perfeccionamiento del entrenamiento deportivo.

La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo considera como componentes de la preparación: la preparación física (general y especial), la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación psicológica y la preparación teórica. Esta precisión incita a reflexionar sobre la necesidad de enfocar la educación estética desde los componentes planteados por los teóricos, al constituir cada uno de ellos elementos específicos que deben ser tratados conscientemente en función de potenciar lo estético en el deporte y en especial lo bello, como elemento catalizador de la integralidad educativa que se pretende alcanzar.

Por otra parte para desarrollar la educación estética los profesores deportivos deben tenerlos en cuenta en su planificación de una manera flexible, haciendo uso de su creatividad y maestría en la utilización del contenido del entrenamiento deportivo como recurso fundamental, deben hacer gala de su competencia pedagógica- didáctica.

Si se toma como referencia la preparación física podemos destacar su estrecha relación con la belleza, ya que al fortalecer la salud y el desarrollo morfo funcional del organismo humano, perfeccionar la cultura motora, se crean premisas favorables para la educación estética y se amplía la esfera de influencia de la actividad creadora de los niños, adolescentes y jóvenes. La belleza también se revela en todo su esplendor en la preparación física múltiple del hombre: en el libre y fácil dominio de su cuerpo, en su complexión armónica y en la elegante sencillez y fuerza de expresión de sus movimientos. Los valores estéticos del ser humano se forman también a partir de su actividad creadora y en su aspiración de incrementar sus fuerzas físicas de tal manera que la salud no sea solamente un don de la naturaleza, sino también una inspiración de su propia creación, solo necesitan ser orientados conscientemente en su formación.

Desde el punto de vista de la preparación técnico-táctica también se observa como la capacidad para actuar de manera creadora puede ser expresada en la búsqueda y formación de la técnica individual en el deporte dado, en la novedad de los proyectos de los planes tácticos, en el perfeccionamiento de la metodología del entrenamiento deportivo por parte del profesor, como actividad fundamental que se debe incorporar en los objetivos educativos de los programas

de preparación del deportista, ya que la capacidad de razonar lógicamente y el sentimiento de lo bello se aglutina de manera más estrecha en toda la actividad creadora.

Hay que destacar que lo que es objetivamente hermoso, bello y elevado en esta actividad se manifiesta a través de los rasgos cualitativos del movimiento (coordinación, precisión, fluidez y ritmo), como planteó Santana (2003) estas cualidades se refieren a los movimientos perfectos, dominados, que representan la coordinación del desarrollo motor perfeccionado con el ejercicio. Por supuesto que los rasgos no se captan de una manera aislada, sino en una relación integral, como un todo funcional que se alcanza con el dominio de la técnica a través de un procedimiento racional, funcional y económico, para la obtención de un movimiento correcto y perfecto.

La calidad del movimiento es considerada en esta investigación como valor estético fundamental en la actividad deportiva y un elemento importante en el logro de la formación integral de los estudiantes atletas, sin embargo no se concretan su orientación consciente en el proceso de entrenamiento deportivo de los estudiantes atletas.

Existen factores externos como las exigencias institucionales por el logro de altos resultados y la forma en que se ha sistematizado la concepción del entrenamiento que inciden en que se presenten en la práctica en un extremo la orientación hacia el resultado, el que recibe mayor tratamiento y en el otro extremo el tratamiento de lo estético en la calidad del movimiento, se precisa entonces buscar un mecanismo que logre articularlos dialécticamente en función de restablecer el equilibrio necesario para la formación integral de los estudiantes atletas.

La incidencia de lo estético en la preparación táctica hay que entenderla a partir de su propia definición. La táctica deportiva se define como la aplicación de la teoría de la lucha deportiva para el vencimiento de los obstáculos que interponga el adversario para evitar ser derrotado, por lo que se puede afirmar que resulta el arte práctico que posee el deportista, aplicando racionalmente y con habilidad suficiente los medios, los métodos y procedimientos de la técnica en su beneficio.

La identificación de la táctica como un arte se justifica al considerarse el arte como una habilidad, un conjunto de reglas para la realización de un objetivo o un fin. El arte es un singular y complejo fenómeno que comprende variadas formas de expresión artística: la literatura, la pintura, la música entre otras. No es descabellado pensar que el espectáculo deportivo se manifieste como una de sus formas de expresión. La acción táctica comprende la organización de la preparación del deportista y la organización concreta de la competencia.

Relacionadas con la preparación técnico-táctica se manifiestan otras categorías de la estética como lo sublime que en muchas ocasiones se expresa en la actividad deportiva relacionada con la maestría técnica deportiva y el estilo que

imprimen un sello a las acciones en el espectáculo que pueden provocar sensaciones que rebasan el ideal preestablecido. En la bibliografía especializada se plantea que la maestría se adquiere espontáneamente en el proceso de formación, sin adiestramiento previo, es patrimonio de aquellos que han trabajado y desarrollado sus cualidades físicas y psíquicas, hasta el punto de lograr una alta perfección técnica que expresa rasgos de su personalidad.

En la actividad deportiva el elemento personal, el estilo, en todos los aspectos de la ejecución es característico que se desarrolle en algunos deportistas, que sin apartarse en lo fundamental de la técnica, sus ejecuciones a pesar de ser una modificación de la misma, no afectan los resultados y constituye un sello de su maestría y virtuosismo.

Pero lo bello en la actividad deportiva no sólo se manifiesta a partir de las cualidades estéticas objetivas, sino también deben tenerse en cuenta las cualidades estéticas subjetivas. En este caso es necesario referirse al sentimiento estético que está vinculado estrechamente al placer, al gusto, la imaginación, la ilusión, la inspiración y la tendencia a lo bello en la relación que se establece directamente por el deportista y la ejecución del movimiento, porque la apreciación estética está condicionada por los factores subjetivos internos que proporciona el entrenamiento deportivo. La formación de los valores estéticos, de los sentimientos del deportista, facilita la motivación, el interés de realizar ejercicios físicos, inspirado en alcanzar una buena presencia, elegancia y fuerza de expresión de los movimientos.

De aquí se infiere que las cualidades objetivas y subjetivas están muy vinculadas, se presuponen y se condicionan, ya que en la medida en que el deportista realice correctamente la ejecución del movimiento, domine la técnica deportiva y alcance una elevada maestría en su ejecución, le proporciona al mismo tiempo un placer, un gusto estético por la elegancia de sus movimientos, se siente motivado, inspirado en la belleza de sus ejercicios y de esta forma se están desarrollando los valores estéticos, lo mismo ocurre pero en el sentido contrario si se violenta la técnica y se afecta la calidad del movimiento, en esos casos pueden manifestarse como categorías estéticas, lo trágico y lo cómico. Argumentos que fundamentan la determinación de la calidad del movimiento como valor estético fundamental en la actividad deportiva.

Para el planteamiento anterior se toma como referencia las consideraciones de (Fabelo, 1989). Los valores solo surgen y se desarrollan en el proceso de la interacción hombre mundo, moviéndose en dos esferas fundamentales: lo material y lo espiritual, donde el principal valor lo constituye el hombre por lo que debe ser educado.

Al analizar la definición de valor moral aportada por (Fabelo, 1989) en consonancia con lo abordado hasta el momento sobre estética y entrenamiento deportivo se facilita la comprensión de que el valor estético expresa la visión estética del mundo tomando como categoría fundamental lo bello, posee carácter normativo y valorativo en el ámbito de la conciencia estética en forma de principios, normas, sentimientos estéticos, categorías, gusto estético, entre otros

en correspondencia con un ideal determinado conducente al perfeccionamiento de la formación estética y de la conducta del hombre. Es evidente que los rasgos que lo tipifican están presentes en la calidad del movimiento

La formación de los valores estéticos, de los sentimientos del deportista, facilita la motivación, el interés de realizar ejercicios físicos, inspirado en alcanzar una buena presencia, elegancia y fuerza de expresión de los movimientos

Se llega siempre al conocimiento estético a través del sentido de la aspiración, de la emoción que lo embarga cuando realiza un ejercicio correctamente, con fluidez, sin errores, con efectividad. De lo expuesto se deduce que es prácticamente imposible la educación estética en el proceso de la actividad deportiva sin sentimientos de júbilo, placer y nobleza.

Como otros elementos a considerar para la educación estética se destacan la observación de las condiciones higiénicas en el proceso de la preparación del alumno deportista, el ambiente ejemplar en la clase, la organización del colectivo de alumnos y de las instalaciones, la calidad de las mismas, de los medios deportivos y el vestuario.

El desarrollo orientado de los gustos estéticos, las necesidades, aspiraciones, hábitos y costumbres deben llevarse a cabo en el proceso desde edades tempranas, para lo que pueden ser utilizados métodos de la educación estética, que se relacionen con los siguientes: La explicación viva, emocional y expresiva de los ejercicios físicos, el relato sobre la base de las imágenes de las acciones motoras así como la evaluación estética de los movimientos y acciones de los estudiantes con la correspondiente corrección de errores. Con la ayuda de estos métodos se puede despertar el sentimiento estético de los alumnos y suscitar en ellos emociones y la satisfacción estética.

Desde el punto de vista de la didáctica es imprescindible recordar que el deporte requiere del aprendizaje de la técnica, de estructuras de movimientos establecidos, de acuerdo a las posibilidades individuales de los alumnos. Necesita de la adecuada conducción pedagógica que garantice la corrección de los movimientos para posibilitar los ajustes motores y autorregulación consciente de las ejecuciones de los alumnos. Posibilita, mediante la utilización pedagógica de las situaciones variables que se presentan en su práctica, la formación de valores afectivos, éticos y estéticos necesarios para la convivencia social del niño. Requiere de la aplicación de principios didácticos y de adecuados métodos para activar la enseñanza, que posibilite un aprendizaje consciente y una actitud creadora ante las innumerables situaciones con que se enfrenta el alumno durante la práctica deportiva.

Evidentemente el análisis realizado por Santana (2003) se puede retomar en función de las exigencias de la Educación Estética que incluye la necesidad de apreciar, desarrollar y preservar lo bello en el hombre como centro de la

biodiversidad y fundamentar una propuesta que consolide la preparación deportiva sostenible, mediante la aplicación de los principios de la Educación Estética desde la clase de entrenamiento deportivo, de manera más específica.

A partir del análisis teórico realizado sobre los principios que rigen la actividad deportiva y su ampliación con el tema en la actividad física deportiva en sentido general, se considera que la Educación Estética en la actividad física deportiva con énfasis en los deportes de oposición, debe regirse por principios que incidan directamente en la calidad del movimiento, los principios referidos son: el principio del desarrollo de capacidades coordinativas; el principio de la educación de la percepción muscular; el principio del desarrollo de las sensaciones vestibulares; el principio de la educación de las cualidades volitivas en los deportistas; el principio de la interdependencia de las capacidades motrices y el principio de la corrección postural, los cuales interactúan con los del entrenamiento deportivo.

En el caso específico del Taekwondo la educación estética se proyecta a partir de las características de este deporte que las siglas que enuncian el nombre de Taekwondo tienen una traducción literaria que significa “Arte o Camino de pies y manos” es definido como arte marcial y reconocido como deporte olímpico Jiménez (2009).

Se considera arte: por responder al término utilizado para actividades expresivas del ser humano a través del cual manifiesta su sensibilidad emotiva. En la enciclopedia en carta 1999, se registra el arte como: actividad que requiere un aprendizaje y puede limitarse a una simple habilidad técnica o ampliarse hasta el punto de englobar la expresión de una visión particular del mundo y hace referencia a la realización de acciones que requieren una especialización.

Este elemento en su caracterización es relevante si se toma en consideración el papel del arte en la estética por otra parte la palabra marcial implica, la disciplina, gallardía y energía con que se realizan los movimientos. Las artes marciales se pueden definir como técnicas soportadas en habilidades que a través de una gran estética de movimientos y con una disciplina física y mental basada en un soporte filosófico. La enciclopedia en carta 1999 la vincula hacia las artes del oriente pues dice lo siguiente: Artes marciales, métodos variados de combate sin armas, conformados con conceptos filosóficos del Asia Oriental, especialmente del budismo zen. Las artes marciales se practican hoy en muchas partes del mundo como medio de defensa personal, deporte competitivo y ejercicios de preparación física.

El Taekwondo es una disciplina eminentemente práctica que tiende a la conservación de la salud, al desarrollo físico y armónico del individuo mediante el conocimiento, el control del cuerpo, el equilibrio de éste y la mente, lo más importante de este arte marcial, es que significa un estado mental. Por lo tanto, el dominio de la mente, el autocontrol, la bondad y la humanidad deben acompañar a la gracia física; pero es también el arte de la disciplina para obtener un control, coordinación y equilibrio, a tal grado que los movimientos de golpeo y pateo pueden ser detenidos a unos pocos centímetros de su blanco.

El Taekwondo participa activamente en la formación del alumno, propicia el desarrollo de actividades psicomotrices que se vincula directamente con las áreas cognoscitivo y afectivo, cumple también una función social, al contribuir al desarrollo de las potencialidades sociales del individuo. Favorece la convivencia con sus semejantes, la recreación individual y en grupo, las actividades de cooperación, competencia y superación.

Estos valores refuerzan el trabajo en función de la educación estética de los practicantes a partir de la vinculación de lo ético y lo estético y la interacción de sus categorías lo malo y lo bueno. Este deporte no solo proporciona al alumno elementos de defensa y ataque; sino que tiende a la formación de la personalidad y a brindarle la oportunidad de apropiarse de valores como el respeto, la bondad y la humildad, que contribuyen al logro de una adecuada conducta estética.

Los diferentes elementos que se van a aprender y mejorar en la práctica del Taekwondo son las siguientes: técnica de competición, pumsaes, defensa personal y el educativo, todos potencian la educación estética, con mayor incidencia las pumsaes al estar integradas por una serie de movimientos de ataque y defensa, coordinados y armonizados, donde se conjugan en su realización: estética, potencia, equilibrio, fuerza y concentración, y el educativo, pues es un medio apropiado para lograr una educación integral, basada en el respeto, la tolerancia y el control consciente de la agresividad, una vía insustituible para su educación estética.

Todas sus acciones técnicas se fundamentan en la utilización de las extremidades como armas naturales, diferenciándose de otras artes marciales por el gran número de técnicas que se realizan con los pies. Este dominio en las técnicas de piernas, con sus patadas en salto y a gran altura, es precisamente lo que más espectacularidad ha proporcionado a este deporte en las últimas décadas, aportando además al disfrute y gusto estético de los espectadores.

El Taekwondo, es un deporte que físicamente desarrolla la flexibilidad, la elasticidad, la resistencia (aeróbica y sobre todo anaeróbica) y la rapidez, cualidades imprescindibles para los combates, proporciona un buen control de todo el cuerpo, requiere una correcta lateralidad, coordinación y precisión, aspectos que se manifiestan como valores estéticos en la calidad del movimiento.

La utilización adecuada de implementos, vestuario y colorido constituye una vía para la educación estética que se expresa con particularidad en el Taekwondo de competición, se utilizan protectores, uniformidad en el vestuario, está dividido en categorías, el peso de cada atleta marca a qué categoría pertenece, se organiza por los colores de sus cintas que representan los avances en técnica y madurez del practicante estos son: blanco (pureza, inocencia), amarillo (simboliza la tierra, que alberga la semilla y la nutre), verde (pleno desarrollo de aptitudes), azul (como sinónimo de

los objetivos: el cielo), rojo (advertencia de peligro, ya que ha llegado a un nivel considerable de eficiencia, pero puede hacer perder la humildad) y negro (opuesto al blanco, que señala la culminación de un ciclo y la vuelta al punto departida).

Entre las cualidades que deben desarrollarse con la práctica de este deporte se pueden destacar de forma paralela con la vida: la rapidez para proporcionar la atención y la alerta, el equilibrio para el raciocinio, la flexibilidad relacionada con la gentileza y la postura con la honestidad.

En este deporte, una postura buena y correcta muestra la belleza del arte que es apreciada tanto por los artistas marciales, como por los que disfrutan del espectáculo deportivo. En este sentido se debe reflexionar sobre la necesidad de que este deporte se desarrolle, sin perder la marcialidad y su condición de arte, pues solo así puede lograrse que se manifiesten conscientemente todas sus potencialidades axiológicas y especialmente las estéticas.

En todas las etapas de la preparación en el entrenamiento de Taekwondo interactúan las categorías de la estética, su propia esencia en cuanto arte marcial, la higiene y las relaciones sociales que a partir de él se originan, proporcionan el disfrute de lo bello. Las manifestaciones de peligro que suelen darse en su práctica ponen en alerta sobre el control de lo trágico. Las contradicciones que se generan a partir de una inadecuada realización de la técnica o afectación de la calidad del movimiento pueden ocasionar situaciones cómicas. De igual manera si violan las características que proporcionan el disfrute de la belleza de ese deporte sin duda alguna se presentará lo feo.

Como arte marcial y deporte, la práctica del Taekwondo requiere entrenamiento físico, que junto con la ética y principios que lo sustentan como filosofía y disciplina, dan origen a una forma de vida y una manera de pensamiento, que proporciona un equilibrio en la persona.

La clasificación de Taekwondo como arte marcial descubre la primera arista de sus potencialidades para la educación estética y un punto de partida para que los profesores deportivos vayan descubriendo en cada uno de los componentes de la preparación deportiva dichas potencialidades y sean capaces de diseñar acciones para su realización en las estrategias didácticas que pretende seguir en el entrenamiento, así como de incentivar la búsqueda constante de soluciones más novedosas y eficientes a las situaciones y problemas que se dan en el entrenamiento deportivo.

Todos esos elementos que denotan la presencia de lo estético en el Taekwondo deben ser educados de forma consciente mediante la conducción pedagógica y didáctica del proceso de educación estética en el entrenamiento a partir de las potencialidades del contenido de este deporte. Se concluye además que la competencia pedagógica didáctica exige en primer lugar, que los profesores deportivos posean criterios de selección entre una serie de

estrategias conocidas para intervenir intencionadamente, promover los aprendizajes de los estudiantes atletas y crear otras estrategias allí donde las disponibles fuesen insuficientes o no pertinentes.

Existe consenso respecto a que los profesores tienen que ser facilitadores de procesos de aprendizajes cada vez más autónomos y no expositores, en dependencia de su creatividad y la calidad de los diagnósticos que realicen podrá perfeccionar sus intervenciones en función de la educación estética, no obstante a modo orientación para el análisis sometemos a su consideración las siguientes acciones:

Acciones para la educación estética en el entrenamiento deportivo

Garantizar la higiene de las instalaciones, el colorido y las formas reglamentadas.

Exigir la higiene personal de los estudiantes atletas, el uso de vestuario adecuado y el cumplimiento de la reglamentación del deporte.

Empleo de un lenguaje adecuado que estimule el desarrollo de la comunicación oral.

Exigir las posturas correctas en la ejecución de las acciones tanto ofensivas como defensivas. Utilizar modelos y realizar cuantas demostraciones se necesiten.

Desarrollo del calentamiento general y especial de forma controlada, organizada y dinámica.

Utilización de la música en algunas sesiones de calentamiento

Trabajo con la técnica en función del desarrollo del hábito motor.

Realización de acciones técnico tácticas individuales y colectivas que garanticen la belleza, la calidad y efectividad en la ejecución del movimiento.

Planificar la utilización de música en algunas sesiones de entrenamiento, cuando el contenido lo permita.

Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

Utilizar el espejo para trabajar la orientación espacial y la transmisión corporal de diferentes movimientos con creatividad coordinación.

Orientación consciente del trabajo con las capacidades hacia el desarrollo físico en correspondencia a las especificidades del deporte.

Trabajar en función de lograr la técnica correcta en la ejecución de los movimientos.

Ejecutar los movimientos técnicos a diferentes ritmos y lograr combinaciones que permitan el enlace de dichos elementos con una adecuada coordinación y ejecución.

Reforzar en el trabajo con las pumsae el enfoque estético del contenido.

El trabajo con la fuerza general logra que los alumnos interioricen por qué y para qué lo están haciendo así como sus ventajas destacando las estéticas.

Realizar el trabajo de corrección postural a partir de los requerimientos de la técnica y el estudio de las condiciones físicas de los estudiantes atletas y de la aplicación del plantograma.

Encuentro con personalidades que se han destacado en el deporte y constituyen modelo a seguir por las nuevas generaciones para socializar sus resultados, experiencias en el dominio de la técnica y aportes al espectáculo deportivo.

Organizar visitas a museos y centros culturales de la localidad y de los lugares donde se realicen las competencias.

Asistir a actividades culturales tales como; representaciones teatrales, ballet, danza y conciertos musicales.

Conocer los reglamentos y regulaciones deportivas para garantizar el respeto a las normas de cortesía y combatir las manifestaciones antideportivas.

Orientación del trabajo hacia el logro de una conducta estética adecuada.

El entrenador debe controlar el desarrollo morfo funcional alcanzado por las atletas en aras de lograr mayor eficiencia en el proceso de entrenamiento deportivo.

Desarrollo de conferencias, talleres, debates y otras formas de organización docente sobre temas relacionados con:

- Comunicación.
- Expresión verbal y corporal.
- La educación estética.
- La educación sexual.
- Cultura del vestir.
- Educación ciudadana.
- Femenidad y masculinidad.
- Imagen social.

Buscar asesoramiento en instituciones especializadas para preparar charlas y otras actividades con los padres en función de reforzar el trabajo de educación estética de los estudiantes atletas y el apoyo al embellecimiento del centro y las áreas deportivas a fin de convertirlo en un lugar agradable para la vida.

Conclusiones

A modo de resumen dado la necesidad de dar continuidad al tema puede afirmarse que:

- Es necesario en el proceso de Entrenamiento Deportivo despertar en los estudiantes atletas el interés por el desarrollo de los valores estéticos y estimularlos a que se comporten de manera creadora en la actividad motora, a tener una conducta justificada desde el punto de vista estético.
- La Educación Estética de los atletas abordada en toda su amplitud debe proyectarse teniendo en cuenta sus dos aspectos fundamentales. Aspecto material: desarrollo morfo funcional, técnico-táctico, calidad del movimiento, vestuario. Aspecto espiritual: comunicación, hábitos positivos de conducta, marcialidad, relaciones interpersonales, ideo moral, feminidad.

Referencias

- Amat Borroto, M. (2002). *Los valores en el deporte*. Recuperado de <http://www.educaciónmotriz.net/art-vaeducdepseirullo.htm>.
- Arbolaez Martínez, E. (2003). *La formación estética de los Taekwondocas juveniles de Villa Clara, desde las perspectivas de la preparación deportiva*. (Trabajo de diploma). Villa Clara: UCCFD Manuel Fajardo
- Arias Curbelo, S. (1991). Algunas consideraciones acerca se la teoría de la Educación Estética del hombre. *En Filosofía y sociedad. Tomo II*. (PP-479-482). (S.I.).
- Buxarrais, y Schiller, J. C. F. (1992). La Educación Estética del hombre” (1793-1795). *Revista pedagogía universitaria*, vol. 6(260).

- Del Toro Alonso, M. (2007). *Alternativas pedagógicas para la educación en valores en el deporte juvenil*. (Tesis de doctorado). La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Deler Sarmiento, P. (2006). *Las competencias del docente de la Educación Física*. Material Mimeografiado.
- Fabelo Corzo, J. (1989). *Práctica, conocimiento y valoración*. Editorial Ciencias Sociales. La Habana.
- Fabelo Corzo, J. (2003). *Los valores y sus desafíos actuales*. Editorial José Martí. La Habana.
- Morales Águila, A. (2001). *Preparación del deportista. Dirección y rendimiento*. Villa Clara: ISCF. “Manuel Fajardo”.
- González-Abreu Mendoza, M.T. (2001). Perfeccionamiento del trabajo estético educativo de los profesores deportivos. Una alternativa de la Educación Avanzada. *Revista Acción*. 2 de mayo.
- Ruiz Iglesia, M. (2009). *Cómo evaluar el dominio de competencias*. (s.l.).
- Santana Lugones J.L. (2003). *La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento*. (Tesis de doctorado). Villa Clara: ISCF Manuel Fajardo.